目　录

上　编

大手印精义

下 编

大手印教授

上编

大手印精义

一、大印种类

大手印是藏密噶举派（白教）的最高最根本大法，和宁玛派（红教）的大圆满教法并列为无上瑜伽部最高法门，也是无上瑜伽的有代表性的大法。

大手印，梵文译音为马哈毋渣（Mahamudra），马哈（maha）意为“大”，母渣（mudra）意为“印”。“大”者，无所不包，至高无上；“印”者，是表记和象征的意思。正如国王所颁布的法令，皆有他自已打的印信为凭，无人敢反对，超越一切，为一切法之王。加入“手”字者，是尊重佛典，尊称佛之手，表示佛所有尽有，空乐智慧无二无别。梵文马哈母渣又可译为大象征，指对任何语言文字，对离绝言诠的内心世界，具有象征的作用。在显教系统中，大印指“空”，因为空是万象的本质，所以称它为“印”；又因为直接证空可以得到完全解脱，所以也叫“大”。在藏密无上瑜伽部的圆满次第系统中，“大”是俱生大乐，“印”是指空性，所以真正的密宗大手印是“明空不二”、“空乐不二”。所以说大手印即是无手印。由上述可知，大手印就是大象征、大

相应。象征心灵妙明及空乐不二之境，象征玄奥的精神照耀；相应人类个体意识与宇宙本体之间的联系及融合为一。

大手印的分类，一般分为实住大手印、空乐大手印和光明大手印三种。现分述如下：

1. 实住大手印

贡噶上师《恒河大手印讲义》中解释说："于普通根性者，令由菩提道次第渐次趣入大手印，此谓由中论等学而渐入者，谓之实住大手印。"这是说，实住大手印由显教般若乘（因乘）趋入，不须灌顶，以口传密诀，依中道而得证空智。故实住大手印又有大中道之名，大手印四瑜伽属之，主要流行法本有白莲花祖师所著、美国人伊文思·温慈博士所传《涅槃道大手印瑜伽法要》（又名《大手印瑜伽法要》）及贡噶上师所传《祝拔宗契合俱生大手印导引》，其正行为专一、离戏、一味、无修四瑜伽，理论明确，实证可靠，由浅入深，可以循序以进，层次分明，拾阶而上，人人可修。台湾密宗学者胡之真居士称之为科学化、系统化、现代化的佛法。

2. 空乐大手印

贡噶上师在《恒河大手印讲义》中解释说："于

较胜根性者，令依密法，得受灌顶，修习脉、气、明点和六法等道，以了达取证于本觉智，契合于大手印，”谓之空乐大手印。这是说，依脉、气、明点及六成就法的修持，发生大乐，自证当体即空，以空乐而证正智。台湾最近出版的格桑·嘉措格西上师著、崔忠镇译《大乐光明》一书所载之法，可为代表。该书以观想脉轮、行拙火八次第、实现四喜四空、修息心（即止）、修空、成幻身而达光明与圆融，证得果位大手印。格桑上师的这本书，是迄今所有空乐大手印传承典籍中较详细者。

3. 光明大手印

贡噶上师在《恒河大手印讲义》中解释说：“最上之大手印，则亦无须乎灌顶等修，但当恭敬礼拜承事亲近于上师，或仅观于上师微妙身相，即能立得证悟。如此由于无上恭敬顺信之心力，以依止于上师，更不假外物言诠，而能究竟了悟，以证取之大手印，方是大手印之最胜义心传也。以故上师观察弟子根机成熟，一鸣指间令其通达法尔，彼所通达，即是真正之大手印，如口诀云‘不修、不整、不散乱’者，即真正之大手印之最上法门也。”贡师这段开示，说明了光明大手印属于顿悟法门，而实住大手印和空乐大手印属于渐悟法门；渐悟法门尚非

上上，顿悟法门才是大手印之最胜义心传，才是上上的真正大手印。渐悟法门经中道论多门观察而始得证；顿悟法门乃是“不修、不整、不散乱，”与大圆满心髓彻却（立断）和禅宗近似，上师具有无上之加持力，观弟子机缘成熟，实行心的刺激感应，一弹指间，使弟子刹那悟道，非上上根器者不能学，非有大成就之上师不能教。在大手印教法系统中，恒河大手印属于光明大手印。但从恒河大手印偈颂看来，亦为非上上根器弟子开了渐修的方便法门。为较上根器学者开的方便法门是修持切念和纵念等法，使学者心如恒河之水，畅流缓和，若继续修持，心可达到最后安止境，如海洋平静无波，实现光明子母会合，即可得证。为普通根器行者开的方便法门是，行专一观想和行金刚诵、宝瓶气等法，以制妄念。这些方便法门，在《大手印瑜伽法要》及《祝拔宗契合俱生大手印导引》中言之甚详。

从大手印修持程序和阶段来分，则可分为：根大手印、道大手印、果大手印。佛经云：“根、道、果三者，说一切佛法尽。”大手印当然不能例外。

1. 根大手印

即大手印的根本，亦是大手印之因，所以又称为因大手印。贡噶上师在《恒河大手印讲义》中说：

"所谓根大手印者，即一切众生之常住真心与佛无别，平等平等，原本清净常在。虽忽然不觉而起无明，然其真空体性，仍然明净，仍然不增不减。"这是说，一切众生本来与释迦佛陀相等，本性明净，不过为世俗所惑和无明所蔽，而颠倒不悟，于是执影像为实境，舍根本而剪枝末，故应求通达，认识本来面目。根大手印就是要行者明此真理，抛开实执，不要堕入"常边"或"断边"，或是堕入既常又断之边，而是认识断、常二边的中道妙义。此离边中道，即是大手印所依据的根本理，亦即大手印的根因。

2. 道大手印

贡噶上师在《恒河大手印讲义》中说："所谓道大手印者，恭敬信顺于上师，而得闻于法，由闻法而如理思维，得决定之正知见，又如理修行之，是即道大手印也。"道大手印立见、修、行三门：就上师，依教法，心明离执着如虚空，得见本性，是为见；力勤无散，修持勿间断，勿为烦恼贪嗔所扰，是为修；行、住、坐、卧一切所行，均以饶益众生为要，身、口、意三业悉合于法，是为行。《俱生契合深导了义海心要》一书援引柏竹大师的话指出道大手印的见、修、行是：行者所具定见，须如鹫翔腾

空，据地藉势，扶摇而上，达上飞翔之目的地；行者修持应勿间断，须如巧妇为炊；行者所行，须经常一贯力修，应似老牛便溺，初不猛急，后不断弱。

3. 果大手印

贡噶上师在《恒河大手印讲义》中说："所谓果大手印者，由闻、思、修之结果，一旦豁然，究竟通达，证得本觉妙智时，是即果大手印也。"这是说，经过见、修、行诸次第，脱离一切障碍而达究竟，果在根上，证得法、报、化三身及五智等功德，尽证所证。

《恒河大手印讲义》中原偈颂有云：

"若离执计是见王，
若无散乱是修王，
若无所作是行王，
若无所住即证果。
越所缘境心体现，
无所住道即佛道，
无所修境即菩提。"

贡噶上师讲解这七句偈颂说："见必超离一切执着偏计，方为正见中之王。修必自心毫不散乱，方为真正修中之王。行必安住于真心，无着无求，方为真正行中之王。若言果道，此必圣凡上下涅槃生

死，皆能无希求、无所住，真正无上之随缘不变，不变随缘，寂而恒照，照而恒寂，等同诸佛，方是果也。复次，学道行者，必驰缘观，真如不得露现，必善巧于离观而观，离缘而缘，离修而修，是为善巧观修。又必无住而住，方为善住。无逝而逝，方为善逝。无成而成，方为圆成。无证而证，方为实证。必如此者，方为大圆满菩提佛道也。”

以上恒河大手印关于见、修、行、果四门要义的偈颂及贡噶上师的讲解，精辟地道出了大手印的奥义。读者可以味之。

佛法的顿悟法门，最著名的有禅宗、大圆满和光明大手印三者，各擅其胜。关于大手印和大圆满的区别比较，拙撰《藏密大圆满心髓探奥》一书曾谈及：实住大手印立见、修、行、果四次第及专一、离戏、一味、无修四瑜伽，大圆满则无之；在见地上，实住大手印为法身见，而大圆满为本净见。空乐大手印与大圆满的区别，也有渐修与顿法的不同。至于实住、空乐二种大手印和禅宗的不同，也在渐、顿之区别上。禅宗靠深厚的定力基础和心的刺激感应，刹那悟道，法门太高，非上上根器行者不能学，而实住、空乐大手印由浅入深，更适合现代人的思想。刘锐之上师著《诸家大手印比较研究》一书认为，大手印与禅宗互有异同：禅宗参悟以后，依师

印证，大手印则除祈请上师、观想融入自心以外，依密咒道以求加持或依般若道以求开悟；禅宗须参话头，认识本来面目，贵乎顿悟，大手印则按步就班，见、修、行、果，有次第可循，亦许渐趋；禅宗直指人心，不假方便，其公案多机锋语，若非上上利根者，无法悟入，大手印则有加行、正行、结归，甚至有七支坐法及拳法等修身善巧方便。至于明了自心，悟入后必须保任或守护，及其所证之果皆为即身成就，则禅宗与大手印彼此相同。

二、白教传承

西藏密宗噶举派（白教）传承的无上瑜伽，主要是大手印和六成就法。大手印种类包括上述实住、空乐、光明大手印三种。六成就法包括灵热（拙火）、幻观、梦观、净光、中阴、转识等成就法。六成就法亦属大手印范围，为空乐大手印所必修。虽然格鲁派（黄教）从宗喀巴祖师起，亦有空乐大手印的传承，但较之白教祖师马尔巴的大手印传承，已迟了三百余年。所以，大手印的传承，当肇（zhao）始噶举派（白教）。

所谓传承，即是佛法的传统，其特质包括精神上的中心主题或观点，如噶举派大手印的延续和发展有它相关的特殊修持方法和象征的本尊，由一系列成就的上师保持和传授下来。在西藏，佛法主要的传承具有较复杂的组织系统，包括许多寺院、佛学院和禅修中心等，学生接受一系列的训练，包括哲学、禅定、仪式和艺术等等。在某一传承中，除了师生之间的传授系统外，还有“库图”（即转世上师）的系统，他们是具有高度成就的修持者，他们

已超越了“我执”之网，他们是传承之宝，是高等教师、瑜伽士或学者。噶举派有四个主要库图系统（转世系统），即黑冠的噶玛巴系统（大宝法王系统）和红帽的霞玛、锡杜、嘉差系统。此外，无数著名的学者、瑜伽士对传承也贡献甚大，最有名的是将贡康慈和保卧图库。在这些图库系统中，当然最重要和最著名的是噶玛巴系统，又称为“高华噶玛巴图库”，从公元1110年以来，这个系统已产生和延续了十七位大宝法王。他们中十六位的姓名可见于以下开列的传承表中。第十七位大宝法王是根据第十六位噶玛巴的遗嘱，于1992年在西藏东部寻找到的转世灵童伍金赤列。

根据台湾出版的《西藏十六位噶玛巴的历史》一书所述，噶举派主要有四个方面的传承：

（1）密集金刚、幻身瑜伽和迁识法的传承，由金刚持传萨啰哈、龙树及谛洛巴等而传下。

（2）大幻化、梦瑜伽的传承，由金刚持传古古里巴和谛洛巴等而传下。

（3）上乐金刚和其他母续及光明瑜伽的传承，由金刚持传金刚手、拉发巴和谛洛巴等而传下。

（4）喜金刚和拙火瑜伽的传承，由金刚持传金刚手、莲花金刚和谛洛巴等而传下。

以上四方面传承，实际上都包括在大手印中。噶

举派教授的主题就是大手印，它是灵性修持的基础，亦即道和果。噶举派的传承印度和西藏两地祖师有：

印度传承：

(1)帝洛巴(988—1069年)

(2)那洛巴(1016—1100年)

西藏传承：

(3)马尔巴(1012—1097年)

(4)密勒日巴(1052—1135年)

(5)冈波巴(1079—1153年)

(6)杜松肯巴，第一世大宝法王(1110—1193年)

(7)左贡列成巴(1088—1158年)

(8)彭查巴

(9)噶玛巴希，第二世大宝法王(1206—1283年)

(10)大成就者乌圈巴(1230—1309年)

(11)朗俊多杰，第三世大宝法王(1284—1339年)

(12)永东锡波(1284—1365年)

(13)乐佩多杰，第四世大宝法王(1340—1383年)

(14)卡觉汪波，第二世霞玛巴(1350—1405年)

(15)德新色巴，第五世大宝法王(1384—1415年)

(16)觉巴耶谢，第三世霞玛巴(1406—1452年)

(17)立佩拉垂

(18)东瓦顿登，第六世大宝法王(1416—1453年)

(19)詹巴赞波

(20)郭喜巴觉东楚，第一世嘉差仁波切(1427—?年)

(21)觉察嘉措，第七世大宝法王(1454—1506年)

(22)桑杰念巴杜脱查希巴觉

(23)密觉多杰，第八世大宝法王(1507—1554年)

(24)贡觉严拉，第五世霞玛巴(1525—1583年)

(25)汪祝多杰，第九世大宝法王(1555—1603年)

(26)觉吉汪祝，第六世霞玛巴(1584—1635年)

(27)觉应多杰，第十世大宝法王(1604—1674年)

(28)查巴觉江，第五世嘉差仁波切(1617—1658年)

(29)耶谢宁波，第七世霞玛巴(1631—1694年)

(30)耶谢多杰，第十一世大宝法王(1676—1702年)

(31)觉吉顿杜，第八世霞玛巴(1695—1732年)

(32)将祝多杰，第十二世大宝法王(1703—1732年)

(33)觉吉俊格，第八世锡杜仁波切(1700—1774年)

(34)杜都多杰，第十三世大宝法王(1733—1797年)

(35)觉杜嘉措，第十世霞玛巴(1742—1792年)

(36)巴玛宁杰，第九世锡杜仁波切(1774—1853

年）

（37）特觉多杰，第十四世大宝法王（1798—1868年）

（38）洛多泰耶，第一世将贡康慈（1813—1899年）

（39）喀昌多杰，第十五世大宝法王（1871—1922年）

（40）巴玛汪祝，第十一世锡杜仁波切（1886—1952年）

（41）肯哲欧塞，八蚌之第二世将贡康慈

（42）朗荣立佩多杰，第十六世大宝法王（1923—1981年）

由此可知，白教传承迄今已逾千年。但在白教传承之前，据传说，大手印瑜伽早在印度流行，并已传入西藏。佛教萨啰哈祖师约在公元一世纪，首次传授大手印，其著名弟子龙树及龙树之弟子，继续弘扬，可能是口传。十世纪中叶，印度著名高僧谛洛巴于定中得金刚总持传授大手印和六成就法。谛洛巴祖师将所学传那洛巴祖师。至十一世纪，西藏白教开山祖师马尔巴赴印度留学，师事那洛巴祖师，得大手印传承归藏。

据传说，那洛巴原为印度六大善巧门成就者之一，对佛教性相二宗研究甚精，但于静坐心不能安，欲专依上成就大德。闻谛洛巴祖师之名，日日寻访。

一日，至僧伽道场，忽见一僧作疯狂状，在烤火房大显神通，以火烤鱼而食，一弹指间吐鱼复活，鱼又腾空而去。那洛巴大奇之，以为必是谛洛巴祖师，全诚敬顺，遂师事之。于是历不可思议的苦行难行，大小死难21次。例如，一日，师徒二人同处于高大房屋之顶，谛祖忽自语说："若有弟子，真正信顺上师，当跃下此屋。"那洛巴闻之，毫无犹疑，一跃而下，肢节俱散，几乎死去。而谛祖徐下，用手抚之而得身体复原。这个传说故事，是比较著名的，后世多以此作为尊师受苦的事例教育弟子。后来，谛洛巴祖师在恒河畔，为其弟子那洛巴解释十二苦行之究竟，面授恒河大手印。在恒河大手印首颂中，谛祖称许那洛巴云：

"大印虽无可宣示，
然对上师具苦行，
具忍具慧那洛巴，
具此修心如是行。"

贡噶上师讲解此颂说："大手印法虽无可表示，然汝那洛巴，对于吾谛洛巴上师，已具足种种苦行、难行、忍，且具足智慧，实为堪以造就之弟子，今日口授汝修心之要，应如是行之也。"

所以，帝洛巴是白教传承在印度的第二代祖师，那洛巴是第三代祖师。第一代祖师是金刚持。

马尔巴大士在西藏曾师事从印度入藏的阿底峡尊者，并翻译经典。他的上师最少有十人，他曾四度赴印度留学，皈依那洛巴祖师。据说，马尔巴大士在印度亦历尽苦难，受大难十二次，小难二十四次，终于得到那洛巴祖师口授恒河大手印，并经那祖指导，译成藏文携返西藏。他是白教在西藏的初祖。亦即白教第四代祖师。

继马尔巴祖师传承的是其弟子密勒日巴。据西藏疯行者著、张澄基教授译《密勒日巴大师传》所载，密勒日巴祖师生于西藏农家，七岁丧父，所有一切土地财产，为其叔伯姑婶等近亲所夺，受尽欺侮，故学习黑教法以图报复。后来皈依佛法，学习红教大圆满，因无法缘，难以成功。最后师事马尔巴大士。但马尔巴大士不先传法，令搬土石，建造房屋，以清除业障。故意要他屡造屡拆，第四次建成，方不拆迁。密勒日巴受尽种种苦难，马尔巴大士方传以大手印及金刚网诸法。密勒日巴大士长期居于岩洞闭关刻苦修持,入定十一个月而坐垫不冷，最后通达佛境，得大成就。他自己痛快了当地说："我是一个博地凡夫，此生此世因刻苦修行而得成就。"密勒日巴祖师的苦行，被认为与那洛巴祖师一样，是历史上的范例。张澄基教授称他为西藏'实践佛法'的代表，"他的生平像一首动人心弦可歌可

泣的史诗，他的诗歌是至精至要，千古不朽的教言。在修持上，他的造诣可谓独步古今，比起其他许多佛教的圣哲来总觉有过之而无不及。”

密勒日巴大师有《十万歌颂》(Mila Grudum)传世。张澄基教授译为《密勒日巴大师歌集》一书出版，其中有许多精辟的大手印修持口诀。作为白教的第五代祖师，密勒日巴弟子甚多，可查考者计二十一人，尚有女弟子数人，成就最大者为冈波巴祖师。

白教第六代祖师冈波巴在西藏佛教史中有极其重要的地位，他是宏扬白教最得力的人，他对大手印法门全力宏扬，白教可说自冈波巴起方发扬光大，发展为四大、八小、十二支流。在宏法事业上，冈波巴远超过他的师父密勒日巴。他在专修和教理双方皆达到登峰造极的地步。他的著作《教言广集》，就是答复弟子们提出的关于大手印实修问题的开示。张澄基教授的《冈波巴大师全集选译》一书，包括了大师的重要著作大乘菩提道次第论、宝鬘集、教言广集零选及大师的传记和故事等。

大手印四瑜伽及恒河大手印教法从本世纪初才宏扬汉土。十七世纪时，珀玛迦尔波祖师（即白莲花祖师）比较在西藏流行的各种大手印法本，编成大手印瑜伽法要，后由两路传入汉地：一为美国人

伊文思·温慈博士在不丹从诺蒲喇嘛处得到大手印瑜伽法本，后由锡金的达瓦桑杜格西喇嘛译成英文，伊文思博士将它收入其《西藏的瑜伽和秘密教义》一书中，国内有张妙定、光明心、胡之真等译自英文的汉译本；一为贡噶上师在汉地所传授、满空译《祝拔宗契合俱生大手印导引》。贡噶上师又在汉地讲解宏扬了恒河大手印。

历代藏密祖师大手印著作流传的数量颇为可观，或由英文译为汉文，或由藏文译成汉文。港台藏密研究家刘锐之在其《诸家大手印比较研究》一书中，仅就其搜集所得，列举了大手印著作四十多种，现开列如下：

元代印行的《大乘要道密集》一书中，即收集大手印著作二十种：

(1)《新译大手印不共义配教要门》

(2)《新译大手印顿入要门》

(3)《大手印赤引定要门》

(4)《大手印伽陁（tuo）支要门》

(5)《大手印静虑八法》

(6)《大手印九喻九法要门》

(7)《大手印除遣增益损减要门》

(8)《于大手印十二种失道要门》

(9)《大手印湛定鉴慧觉受要门》

(10)《大手印八镜要门》

(11)《大手印九种光明要门》

(12)《大手印十 三种法喻》

(13)《大手印修习人九法》

(14)《大手印 三种法喻》

(15)《大手印修习行人九种留难》

(16)《大手印顿入真智 诀要门》

(17)《大手印顿入要门》

(18)《大手印四种收心》

(19)《新译大手印金璎珞等四种要门》

(20)《大手印纂集心之义类要门》

以上二十种均为果海密严寺玄照国师沙门惠贤所传，果海密严寺沙门惠幢译，大巴弥怛铭得哩干师所集。

另有八大手印，均为贡噶上师所传授：

(21)《朵哈八藏大手印明显口授》(萨啰哈大师著，法尊译)

(22)《朵哈藏论》(马尔巴祖师著，法尊译)

(23)《朵哈藏论》(谛洛巴祖师著，法尊译)

(24)《朵哈藏论》(哥罗阿闍黎著，法尊译)

(25)《见修行果之朵哈歌辞》(萨啰哈大师著，法尊译)

(26)《大印教授》(即《恒河大手印讲义》，附《椎

古 要诀胜法解说》,谛洛巴祖师著,释碧松译)

(27)《略明正见论》(那洛巴祖师著,法尊译)

(28)《大印略文》(密勒日巴祖师著,法尊译)

其他大手印著作有:

(29)《涅槃道大手印瑜伽法要》(白莲花祖师著,光明心译)

(30)《祝拔宗契合俱生大手印导引》(白莲花祖师著,贡噶上师传授,满空译)

(31)《大手印讲义撮要》(贡噶上师传授,法尊译)

(32)《班禅大师 印》(班禅大师著,译者不详)

(33)《大手印口诀》(贡噶上师著,法尊译)

(34)《大手印提要》(贡噶上师著,法尊译)

(35)《大手印成佛六要》(贡噶上师传授,法尊译)

(36)《大手印十二种失道》(贡噶上师传授,法尊译)

(37)《大手印修持之教授》(贡噶上师传授,法尊译)

(38)《至尊密勒日巴大手印开示》(贡噶上师传授,法尊译)

(39)《俱生契合深导了义海心要》(阿逸多法自

在大师著，贡噶上师传授，释满空、陈济博合译）

（40）《大手印愿文》（大宝法王自生金刚著，贡噶上师传授，张澄基译）

（41）《大手印加行所摄上师相应金刚亥母合修念诵略轨》（至尊自在法王大师著，贡噶上师传授，景戒光译）

（42）《大手印导引显明本体四瑜伽》（冈波巴大师著，贡噶上师传授，释满空、陈圆白等译）

以上共42种，除《大乘要道密集》一书所载20种，又《涅槃道大手印瑜伽法要》出自达瓦桑杜格西上师英译，美国伊文思博士佐译外，其他21种均为贡噶上师所传授。这42种典籍中最流行的是《涅槃道大手印瑜伽法要》、《祝拔宗契合俱生大手印导引》、《恒河大手印讲义》、《椎击三要诀胜法解说》、《大手印愿文》及《俱生契合深导了义海心要》等。

刘锐之居士著《诸家大手印比较研究》一书，对以上大手印典籍作了详细的介绍、比较与解释。陈健民上师遗作《大手印教授抉微》一书，是整理民国初年康藏诸大德到汉地所传大手印法系的专著，有许多独特的见解和新意。格桑·嘉措格西上师著《大乐光明》一书，是介绍空乐大手印法较为详细具体的专著，虽属黄教传承，但多吸收白教修法的精

华。此外，胡之真居士编著《藏密法要》一书，重译及阐述伊文思博士所编撰的《西藏的瑜伽和秘密教义》一书中所载大手印瑜伽法要及六成就法等内容。这几种现代藏密研究家的著作，对学习和研究大手印都很有价值。

三、明体分际

修持大手印四瑜伽有两种方法或途径：一种方法是经过四加行或六加行的修持，便趋入正行专一、离戏、一味、无修四瑜伽，拾级而上，不一定要在修加行趋入正行之前，就修到得见明体，而在正行四瑜伽中修得见明体；另一方法是必须在扩大和增加了的加行修持中得见明体，以此为分际，作为趋入大手印四瑜伽正行的开端，然后依次序进修四瑜伽。这两种方法的最大区别，在于修持大手印四瑜伽正行之前，修加行是否得见明体。前一途径是一般流行修法；后一途径是陈健民上师根据他对大手印的研究和经验，在其所著《大手印教授抉微》一书中极力提倡的修法。前一途径可参阅本书下编《大手印四瑜伽法要诠释》，本节至第五节专介绍和论述后一途径。

在这里，首先要弄清楚什么是“明体”？笔者在本书的姐妹篇《藏密大圆满心髓探奥》一书中曾介绍过陈健民上师对明体的定义。陈健民上师在《大手印教授抉微》一书中认为明体有四项条件：

1. 明相

得见明体者，如戴水晶眼镜，见山河大地一切事物，非常清净，非常洁白。然非普通行者所见明相或眼角一闪，或惟见淡月，或惟现于禅房。此则触处皆明，随时皆明，若渐厚严，则能见真实之无云晴空。于其定中，上下四方中央皆充满此明体，而不见有行者之身。对初修者来说，并未必能看到这样程度的明相，但当知初所看见全体明相，即此无云晴空的初层外轮廓。

2. 无念

有念、妄念、正念、邪念乃至散乱、放逸，亦未尝无明体，然而对初修者来说，必须趁此无念时节，定力湛然，慧眼灼然，心地坦然时，其明体方易显现。再至功力达到一味瑜伽，方可在妄念上显现明体，在五毒上显现明体。

3. 心离能所

明体非习定时所执持之境心，亦非在观上作能观之人，故曰心离能所，既无能执明体之心，亦无所执明体之境。此明体显现时，已不属止观中物，乃为证量之物。此时之心虽明明白白，然并无能执持

之心；此时之境虽清清净净，然并无所执持之明体，行者感到舒服、恬淡、坦荡、宽松等。

4. 气离出入

此时之气已完全停灭，既不出，因为无妄念的缘故；亦不入，因为无执着的缘故；亦不住，因为无我的缘故。必如此方是明体之自生自显。

据《大乘要道密集》及其他法本所载，在婴儿时、醉后、闷绝、大惊、睡眠、呵欠、喷嚏、死时等情况下，明体亦有偶然显现机会（见本书下编《大手印九种光明要门》），只是时间短，而行者无把握之力，故不能体会；纵得体会，因无法身见摄持，亦无利益。亦有上师利用惊时，以显现明体，即弟子静坐已定，忽然大呼一声"呸"！或突然问一声："你此时心在何处"等，使弟子于惊时认识明体。此固然是一种方便，但弟子是否立即发现明体，则在乎上师加持力充足否？弟子时机到否？惊之程度适当否？事虽刹那间，而含义极杂；同一坛、同一师，有见有不见，固不可以勉强。

明体虽有四个条件，即四相，但初修往往只见明相的外轮廓或明相，所以，加行修持得见明相的外轮廓，即可趋入止行四瑜伽之专一瑜伽了，并不一定要做到四相具足。陈健民上师对此曾有所解释，

他说："吾人修大手印专一，虽已得见明体，然其四相中，唯有明相之外轮廓，如不忘记，可以随一念清净而显现。然其余三相，则在未得纯熟专一证量以前，不必随时现起，亦不必座座皆能具足四相同时齐现。其初异于试修者，仅以明体在一念清净时便能现起明相一条件矣。必须经多次修习专一，方能有时发现四相具足，此即大印专一之真正证量。有时余三相往往有得有失，有进有退。"这一段话，对学者理解修持四瑜伽正行必须以得见明体为分际、为开端的真实含义，是十分重要的，也可说是为学者提供了方便法门。学者不必执持非要在一座中做到明体四相具足才趋入正行之专一瑜伽。

为什么必须得见明体分际，方可趋入大手印四瑜伽正行之初步专一瑜伽呢？这是因为大手印所处法位原为密乘无上瑜伽部的最高级，大手印四瑜伽必须与大手印之法位相应，亦必须与无上瑜伽明空不二的证量相应。陈健民上师说："大手印果位证量，最初最外之轮廓即为明体，故在不得见明体以前，任何所止之处，皆非真正大手印也。"得见明体的证量本来就很高，语云"一见明体便齐初地"，所以才有"即身成佛"之说。

历代祖师对得见明体为专一瑜伽之开端多有论及。现转引陈健民上师在《大手印教授抉微》中所

引证的历代祖师的论述数则，并加以说明如下。贡噶上师在《祝拔宗契合俱生大手印导引》加行中提到："三际顿断，本明毕露"；又在解释专一瑜伽时说："三际顿断，觉有明净者现。"三际顿断指在意识上的过去、未来、现在观念顿然断寂，于是得见明体。所谓"本明毕露"、"觉有明净者现"，均指明体。《恒河大手印讲义》中谛洛巴祖师原颂云："欲达真实离心无为胜义趣，任运持心安住本明体"。陈健民上师认为此颂明明指出明体为专一所必须安住之处，安住即专一之异名。《恒河大手印讲义》中，贡噶上师引其他颂说："自心无整如乳婴，随自明体心作主。"乳婴之喻，见《祝拔宗契合俱生大手印导引》专一瑜伽中，更说明专一必先得见明体。《俱生契合深导了义海心要》正文中有所谓"置心于本然"、"赤裸谛观松后心之体性"、"于本面谛观"。此中"本然"、"体性"、"本面"，即为明体的异名。冈波巴大师《大手印导引显明本体四瑜伽》在论述专一瑜伽时，提到"住于明体"、"常住明体"等，可见如不是先得见明体，却如何住呢？从上述诸祖师对于明体的开示可知，修持大手印四瑜伽加行，必修至得见明体，以为趋入正行专一瑜伽的开端；明体在整个大手印四瑜伽修持中具有十分重要的地位。

大手印四瑜伽之加行，一般为四加行或六加行。这就是：为专诚皈依自伏慢心而行大礼拜；为趋入金刚乘取即身成佛道而发大菩提心；为易于忏罪除障而修金刚萨埵法；为易于圆满积集福慧二种资粮而供曼达；为速得加持早日成就而修上师相应法；为易于破除我见、身见而修古沙里施身法。但是，仅靠修持此六加行，除特殊根器的行者外，是难以得见明体的。为此，陈健民上师补充了大手印四瑜伽的贴近加行。陈健民上师说："上上根器可能在（上师）指示刹那中，马上悟入明体而正式趋入正行；然亦有不能马上悟入，须经其后得法身见、依见试印二贴近加行，方可悟入明体者；驯至终身未得法身见，或终身但能试印，未能得见明体而趋入正行者。此种劣根，比比皆是"。陈上师为普通根器行者设想，除要求行者必须认识明体的四条件，认识得见明体为趋入大手印四瑜伽正行的开端外，又要求行者"得法身见"和"依见试印"。将此二者列为大手印四瑜伽的贴近加行。

何谓"法身见"？法身者包括佛之法、报、化三身，为果位圆满三身之法身。见者，思虑、推求、审详而抉择事理也。法身见，即对成佛的三身的决定见解，大手印属法身见或俱生智见。得法身见，即对于大手印诸法有一定不可动摇之见地，即所谓中

心思想是也。头可断，此中心思想不可变易，即所谓“三军可夺师，匹夫不可夺志”。志即以见为执持，无见则不能持其志。陈健民上师指出，行者得法身见的情况各有不同，由闻上师指示，有当下立即得见者；有多经闻思而后得见者；有遇上师、本尊等加持而忽然得见者；有闻世俗勃豁（xi）之言、反情之调而得见者，视因缘、加持法流相接等而定。所谓“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”。陈上师又认为：行者经上师指示后，必须将所得指示转成自己心地所有，成为自己心地本有之物；欲求得见，必须对上师指示、古德传记、禅门公案时常攻读参究、顺信承事供养上师及切实履行贴近加行；行者得见后，必有得见之相，亦即得见的征兆，大手印属法身见，其相必与法身有关。

关于得法身见与认识明体的关系，陈健民上师认为：“得见与认识明体是两件事。得法身见者，属于思慧之最高点，亦即踏入修慧之桥梁。认识明体始属大印修慧之初步证量。得见者有：能得见之人及所得见之见；认识明体，由假名安立而曰认识明体，实则明体条件中，明载离于能所，故属大印修慧之开端。”由此可知，行者已切实得见明体，即可以明体为分际，趋入正行的专一瑜伽。行者若未得见明体，只得法身见，只能进修“以见试印”，即以

所得法身见来修持如下的贴近加行：

（一）椎击三要印

此法出自《椎击三要诀胜法解说》，原有贡噶上师撮要口诀："心注眼，眼注空"。对其后所示三要，陈健民上师改订如下：

1. 得见知体

经上师指示及自己所得法身见或俱生智见，在胜解上了知有如是之明体，非止非观坦然自在（见）。

2. 明体自住

就指示和胜解之明体坦然安住，务使明体自生自在，不加行者本心之造作与修整（定）。

3. 摄显起用

在寻常日用之间，对任何所显了知皆为明体自显，不加断治，摄归明体，所谓"所显明空赤露食"是也（行）。

初得坚固，次则显起真正妙用（果）。

陈上师指出，以上第一要，即试修大手印的正

鹄，已改作"得见知体"；第二要属大手印四瑜伽上行之专一及离戏瑜伽；第三要属一味瑜伽，然亦未尝不可试修。在座上则试修前二要。在下座行、住、坐、卧中则试修第三要。

（二）融合三空印

此法出自《大圆满最胜心中心引导略要》，名三虚空会合瑜伽，经陈健民上师改订如下：

（外）当无云无风之晴朗虚空时（无云则虚空独朗，无风则双跏不致受寒。双跏受寒入骨，殊不易治，终身定障，莫此更大。后脑当风，亦必受病，行者当特别注意），（内）身具七支坐，观心澄空，眼根凝视于虚空空寂，而明亦存于前面虚空。（密）无缘无修，惟不散乱，凝神、朗然、澄湛、镇定、任运而住。

以上无云晴空、眼根观空、心地明空合为一印（法）。此三虚空，外者为相，内者为用，密者为体。又外者为喻，内者为理，密者为量。陈上师认为："写来有如此分析，行来无如许葛藤；要当三者融合顿现，不可分别观察。未得见明体时则为试印，既得见明体，则量上之虚空至少能现外轮廓，此外轮廓即明体之明相与本体，到此分际，方可谓真正趋

入大印'专一'之正行也。"

又本法目视前面虚空，七支坐法上半身宜略仰，以促成明相易现，且使上行的散乱气，下回小腹（道家所谓气海），以减少妄念及掉举，亦易于目视前面虚空。因此，七支坐法的颈曲压喉结，亦可不必依从。至于双跏趺坐，如不能修此，可改为金刚萨埵坐式，亦正好与大印的松缓之心相应。但依自然姿势不加勉强，无生心气无二之气，能自然随空性力而趋入中脉，因中脉是以空性为体。心之所至，气亦至，心住大印空性，其气亦自然趋入中脉。

（三）旷野陈尸印

本法为夜瑜伽中的大印修法。仰卧，足下置高枕，使腰不致因臀高足低而感不安。手握金刚拳（即以拇指抵无明指末节，而以余指握固之），置身二侧。枕头不宜太高太低，务使头与胸大致相平，身心舒适为度。身如死尸，陈于旷野；心离分别而契于明体，如无云晴空。心宽坦如痴睡在床，不存勤勇修习之想。本法较之昼瑜伽之大手印，更易于真实现起无云晴空。本法以大痴之睡眠而契合于大手印之光明，最为快捷殊胜。

（四）吐气离心印

本法为诺那上师所传。跏趺坐，吐长气一口，心随此长气而出，于是心气二者，离于自身，汇入法性，即住此法性，便得成就。

（五）猝然顿住印

不依寻常渐次方便，但提所得法身见之正念，顿然坐，猝然而住。不观是大手印，不疑非大手印，但住此顿然圆满轻快之明净中。一起散乱心，但观其体性，而摄归此大印之明净，不可随其散乱，亦不可抑其散乱。切知此散乱心出于明体，亦復入于明体，如鸟归巢，原无他处；如鸟飞空，亦无他处。如散乱心数数生起，无力摄归明净，则暂时下座，经若干时间，觉内心法身见极有力时，又猝然坐下，顿住明体。

以上五法，可单独修，亦可混合修。初上座吐长气，即第四印，猝然而住则为第五印，心注眼，眼注空，则为第一、第二印。下座时觉座中有昏沉相，顺便仰卧床上，则为第三印。试修期间，总以不离所得法身见为主。趋入正行时，则以不离明体为主。

陈健民上师所选以上五印，是他为补充大手印四瑜伽的贴近加行而精心所设，行者经过努力修持，可望得见明体，以便趋入正行，希学者重视之。下一节将再介绍陈健民上师所论述的修持大手印四瑜伽正行之理法和诀要。

四、四瑜伽析

大手印四瑜伽的修持,在加行中得见明体后,便可趋入正行四瑜伽。但此时所见的明体,并非四相(四条件)具备,往往只是四相中的明相的外轮廓,随一念清净而显现。修习四瑜伽之初步专一瑜伽,其真正的证量便是随纯熟程度而做到明体的四相具足,而使明体自生自安住;然后破专一之执着而进修离戏瑜伽,使明体之体更广、更明;再而进修一味瑜伽,使明体生出妙用;再破一味而进修无修瑜伽,使明体妙用更深更多更纯。总之,四瑜伽的修持主要以明体的体和用的圆满发展为转移,为依归。陈健民上师说:"四瑜伽中,体用两重立破,专一立体,而以离戏破之;一味立用,而以无修破之。"四瑜伽的修持即在此两重立破中取得成就。现介绍四瑜伽的修持诀要如下:

(一)专一瑜伽

专一瑜伽,就是在试修成功所得见的明体上,专

心一致，使此明体自生、自显、自安住、自延长。行者切不可以造作、摹拟、修整、欣厌、紧张、希求、期待、散乱之心态来搞乱它。所谓专一者，就是把无明系统中的一切妄念、昏沉、散乱、掉举等，就地汇归于专一的明体中，与明体会合为一。

在专一瑜伽修持中，可继续利用加行中的五印修法，因五印修法具有使明体自生、自住的功用。要经常保任所得“法身见”，最好能闭关专修。

《祝拔宗契合俱生大手印导引》提出的四喻，是保持明体自生、自住修法的四种比喻：(1) 如婆罗门捻线，意为保持明体的心不可太紧，紧则明体反不能久显；松则明体不明。(2) 如柴蒌（草绳）断，意为在明体自生、自住上，如妄念发生，任其相续，不加整治，像束柴的草绳一断，将柴宽放于地上，不去管它一样。(3) 如婴儿观佛殿，以儿童观画法，不生爱憎取舍，以喻明体凝然自安住，保持自然摄持。(4) 如象体被刺，以象皮被刺而无感觉，喻在明体自住定中，妄念生起，不必精勤对治，不假功用，亦能安住。

察察堪布《大手印口诀》和《祝拔宗契合俱生大手印导引》二书均载有专一瑜伽初、中、后三相，陈健民上师将之重订如下：

1. 初相

明体虽已得见，但不能长时自生自住，而无明系统中一切妄想、散乱、昏沉、掉举，交错而至，如水瀑流。此时当知皆可将它们汇入明体大海，故宜分别摄持以入明体，不加抑制或改变。即在一切心理现象欲现时，就其本位汇入明体。

2. 近住相

明体自生自住的时间较多，无明系统所属之法渐次减少，如细流缓注，流于平地。此时但令明体自住力加强相续，对此细流，不以其减细而喜，亦不以其略有而可虑，因为它们也是明体之故。

3. 后住相

如水波不兴，大海平静，即明体澄清一如，则入专一之境；此中能住亦明体而非我，所住亦明体而非境，故曰“瑜伽”。

以上陈健民上师重订之专一瑜伽三相，实与《恒河大手印讲义》所载谛洛巴祖师三句原颂所提供渐修的方便法门理趣大致相同。这三句原颂是：

“行者初得觉受如瀑流，中如恒河畅流而闲缓，后如平水子母光明会。”

此颂第三句所说水波平静，恰恰说明子母光明会合，明体自生、自住的澄清之境。

陈健民上师在《大手印教授抉微》一书提出了专一瑜伽的实修方法，兹引述如下：

行者在座前须具足"法身见"，是为椎击三要印的第一要；于是以猝然顿住印坐下，即相当于椎击第二要；明体自住，除基本条件明相于当前现起外，立即进步到无念条件，由无念相继进步，到外气停滞，由此复进步到内气亦停灭；当其无念与明相同时现起，似乎明体自住，然而如只有外气停灭，则行蕴细流仍在神识内涓涓浸润，必内气亦停灭，则心离能所，从此既无专心独守明体之能，亦无直照不动明体之境（所），于是则四相具足，而明体自然自住。若在旷野无云无风时行之，则用三空融合印，明体与外虚空可以融合。若作夜瑜伽，可行旷野陈尸印，则无云晴空之明相与明体现起，起身时但觉轻安而无昏沉，由此上座时能暂时得明体自住，或至延长整座皆能住，则为下品专一。由此串习甚久，下座后明体亦能自住，则为中品专一。睡时梦时，明体皆能自住，则为上品专一。

行者上座修持，专一瑜伽下品证量纯熟，即可进修离戏瑜伽。证得下品专一时，行者脉、气、明点有如下特征：脉专一，则两手定印不能分别左右

手，二足跏趺亦不能分别左右足，身体如龟在盘；气专一，则内气停灭，集中于中脉，至少亦可安住于脐轮不动；明点专一，则如一个无边大圆球，内外莹澈如水晶，谓之唯一明点。行者当入专一瑜伽初期，心觉山河大地一切外境，皆向内心摄集而汇归于明体。此种摄集在外气停灭后即告完成。心无能摄，境非所摄，全由明点自行摄入。无明系统中，一切忘失明体后所散失者，恢复其本来明体状态。

（二）离戏瑜伽

行者修持专一瑜伽取得下品证量，先证得明体坚住的专一，觉得明体十分凝聚胶着，遂生起对明体的微妙执着，便须进修离戏瑜伽以破之。离戏，意即离开及破除对明体的种种执着。

这些执着都与明体有关，都很细微，例如，对明体之专一起实执，专一则守之，不专一则求之，就是执着；对明体起空执，明空则守之，不明空则求之，也是执着；他如希求明相更加增长，欲求长保明体，认为应如何周遍、应有如何光色方为明体等等考虑，都属于执着，都叫做“戏论”，均须修持离戏瑜伽以破除之。破除对明体的执着须讲究时机。陈健民上师认为：“破之太早则不可，破之太迟亦不可。

太早则明体本身基本之体如平等、周遍、宽坦、无边等观念尚未建立；明体本身基本之明如白色、灰色、蓝色、如彼虚空、又如光学仪之最快之白色尚未显现，一闪之光，尚未及见，何能细察此仪平静时所呈七光耶？……破之太迟，则渐成牢不可破之执着，则其为体不能灵活起用；其为明亦不能现起如彩光十色之虹霞，而报、化二身之威仪不能现起矣。”陈上师此段开示，不但指出破除对专一明体执着的时机，而且进一步描绘了明体的形态、光色及变化，故录之以供读者参考。

那末，在离戏瑜伽的实修上，如何破除对专一明体的执着呢？陈健民上师提供了两种实修方法：

1. “呸”字破明法

行者住专一之明体而觉十分凝聚胶着，被光明笼罩，不能透脱时，则猛呼一声“呸”字以破之，觉明相更加明，而对此明相之执着已不复住。

2. 虚位离体法

当明体坚固、凝聚甚厚、甚深时，行者感到形成一种无可舍离的精神幻相之体，自成一不可移易之位，可作虚此本位之观，离开此明体之主宰，等舍任运，略存虚此本位而去之念，即可将在明体上

寄生的微细我执，轻易解脱，而宽松、轻安、平等、舒适之感较前更增。一经解脱，明体之明益厚而大，其体益活而宽。

（三）一味瑜伽

一味瑜伽，就是以一味明体的力量，渗透于善恶各种法中，使发生妙用。换句话说，一味之一就是明体，而以一明体演绎成多种妙用。行者久修离戏瑜伽，专一之明体已被离戏破除其呆滞的固体及苍白的死明，而跃跃欲活，与一切事物不分主客内外，并具渗透之力，继而进修一味瑜伽，便能使明体渗透力渗透到浓厚、粗重、声色、烦恼、恐怖、恶毒等事物中，生起微妙的功用。但若行者在渗透恶毒事物上生起畏惧心，则必退入离戏瑜伽，而无所进步。对此一界限，行者不可不知。

冈波巴祖师《大印讲义》对一味瑜伽的实修提出了五项原则，根据此五项原则，从明体活动起修，利用一切烦恼、恶毒等负面机缘和境遇，来修持一味瑜伽。这五项原则是：

1.“全不起世间之心，行同受伤之鹿，不敢见人”

这是说，以明体为修持之本体，以明体活动为

根本，这种精神境界，非世俗之人所能行，而是超脱世间的“明行道”，故曰“不起世间之心”。

2.“随遇何境，都无畏惧，行如狮子”

这是说，所遇境界有善恶之分，即使遇到恶境恶缘，既然内外身境皆明体一如，就能无所畏怖。明体不怕妙用，妙用才能自明体生起。

3.“不着一切，行同虚空之风”

4.“心不依一切，行如虚空”

此二项原则均以虚空为喻，虚空即为明体。心不着一切，不依一切，才有明体。

5.“无立破取舍，行同疯狂”

这是说，行者已无立破取舍，若以世俗眼光观之，则行同疯狂，而实则大智也。

《大印讲义》还据以上五项原则，提出了实修方法，这就是持分别、烦恼、鬼神、苦难、病痛、死亡为道等方法。这些方法的主要点，在于遇到以上各种境界时，或故意生起和增长这些境界后，不破不立，不随不转，不生畏怖，明了宽缓安住在明体与这些境界契合的空性中。例如，《大印讲义》解释

持"烦恼为道"时说："有时故意起烦恼，令其增长。生起后，即当了知彼，不破不随转，即于彼烦恼心，不加改造，明了宽缓而住。"又对"持鬼神为道"解释说："不破不随，即于恐怖之分别心上，令心不改，明显宽缓而住。若已制伏其变化，则可观成较彼鬼神更为可怖之境相，如前而修。"这里所说的鬼神，自然指行者修持中所见的幻象而言。

陈健民上师认为，打麻将和看戏时，最好修习一味瑜伽，他说："盖麻将之为物，多变化而多希望，故其挑起得失心、希求心甚易，能在此雀战场上行一味，亦必有受用也。又各种杂贪，耳之于声，目之于色等，则以在中国式旧戏院中，最好修习一味。"他还介绍了他的看旧戏修一味瑜伽的方法甚详。他说："譬如看戏，声音舞打，起落一味，当锣鼓声在极闹时，忽然停顿，明体离戏证量，似乎更为明晰广大，然与极闹时，并无二致。其起其落，前后非是两个明体。起，明体上起；落，明体下落。观舞打时，一切动作，白刃闪光，险触人头，惊骇万状；忽尔停止，兵马退场，不见一物；万惊甫定，又见兵马麇(qún)集，剑锋相交。前后忽乱忽定，而明体都无二致。战，明体上战；息，明体上息。战之与息，起落一如，又细听歌唱，有时前后台众声齐喝，响遏行云；有时独唱低吟，渐至细如生起次第收摄观最后一段之那打细丝(按：即如藏文

(吽)字"ｏ"上之细丝)，乃至归于空寂，再从空寂中忽然引出第二段音调；有时前台人已退尽，而忽然有声从后台发出，竭尽空有、高下、粗细、长短变化离奇之妙态；然于明体，终无二致。空，明体空；有，明体有；高，明体高；下，明体下；粗，明体粗；细，明体细；长，明体长；短，明体短。一切变化，皆明体之妙用。一切妙用，皆明体所显现，正反一如，始终无二，如此起灭同时之证量，即一味瑜伽觉受之特色也。"陈上师此段看戏修一味瑜伽法，读者细品之，举一反三，可在其他境遇项目行之。

据说，修持一味瑜伽证得下品，座上即有光明神变；证得中品，随时皆有神通变化；证得上品，则于梦中亦能现起神通功德。

（四）无修瑜伽

无修瑜伽为大手印四瑜伽的最高法门，虽云"无修"，并非全无可修。前面说过，专一瑜伽立体，而以离戏瑜伽破之；一味瑜伽立用，而以无修瑜伽破之。一味瑜伽既有可破之处，说明无修瑜伽仍有功夫可修。因为一味瑜伽所修明体中，并非圆满无缺，并非纯净无垢，并非毫无执着，而是隐隐有如幻的细微的修垢，有俱生的细微我执和无明业劫气，

所以经过相当时间的自然任运纯熟，才能免除一切修垢和执着，而且，明体所起妙用，才能有更多更深的变化。由此可知，无修瑜伽乃“无手行拳”，功夫最细微亦最深沉。

陈健民上师对无修瑜伽的实修方法有精辟的见解。他认为，首先，经一味瑜伽的修持，一切功能已自具足，虽不用新学，故曰无修，但仍应熟中生巧，方能纯乎其纯。譬如巧妇编织毛衣，以其日久功深，不用目视其针，心注其线，便可任运由手自行编织，而全无错误，此乃离于心注目视的功用。其次，明体空智所起一味妙用，总不免牵合双运之势，像月老一样对双方进行拉拢，以成婚姻。既入无修阶段，则如蜜月夫妻，鱼水相欢，不可分离而自然结合，不用任何人从中作媒介了。第三，一味明体中存在的微细我执、修垢和业劫气，非经一番功夫，多番透脱，多番勘破，不能纯熟，如风吹肉脯，日积月累，细风吹过，进一分干一分，须有若干时间方能纯熟。

只有经过这样无修之修，才能得证下、中、上三品涅槃之果。据说，临终时下品一切皆成智光，惟余爪髮；中品则全体化为光明，不余爪髮；上品则身成虹光，不现死相。

五、证量检别

认识及检别证量，是修持大手印四瑜伽的重要课题之一。证量就是修持那种法所要求达到的一定程度或水平。行者应该知道自己在修持某一瑜伽时达到何等程度，是否符合标准，才能知所改进和趋入更高一级的瑜伽。

（一）证　量

据贡噶上师传授的冈波巴祖师著《大手印导引显明本体四瑜伽》一书所载，四瑜伽证量各分下、中、上三品，共计十二品，兹分述如下：

1. 专一瑜伽证量

（1）下品

能住觉受明空三摩地（入定），初难定，后渐渐能定，后得（下座后行、住、坐、卧）有明体之执着，梦与平常无大差别。

（2）中品

自然入定，妄念较少，但在朗然无际中有执着，梦少，梦中定境觉受有时现，有时不现。

（3） 上品

昼夜入定，后得（下座后行、住、坐、卧）均汇归于定，常住明体，但于后得定中仍有执着，梦中多入定，有漏功德略生。

2. 离戏瑜伽证量

（1） 下品

通达心的体性，已离生灭戏论，但有空执，后得则有亲疏、友敌之执着。梦中多颠倒。

（2） 中品

虽离执空，断分别根，对无分别亦断增减，但对显境尚有希求、畏惧之感，后得及梦时迷失时不迷失。

（2） 上品

断除轮涅之根，明空显空精进相续，不勤则不续，离希求、畏惧之心，后得有时起慢心，梦中有时迷。

3. 一味瑜伽证量

（1） 下品

内外一切通达，法尔（自然）明体一味，但仍

有决信一味之执，后得外境强，微为所动，梦中有细微执着。

（2）中品

无能所对待，无内外分别，心境不二，正智现前，后得迷执较少，梦中迷失不少。

（3）上品

所显一切离开执着，昼夜一味，一多互证，无念所显之门微有未明，梦不迷失，有时许久无梦。

4. 无修瑜伽证量

（1）下品

明空清净，无须着力强定，所显一切，无非明体大手印，但有时尚微有如幻如化之执着，梦中亦微现实执。

（2）中品

如幻如化之执已尽，昼夜恒住于无修上，但仍有微细相续识未断尽。

（3）上品

微细相续识皆转成智慧，子母光明相会合，成就法身光明及虹身。

以上四瑜伽证量十二品，自下而上浅深区分，乃从大体而言，细微处并非丝毫无误，特别每与实修经验相对照，往往有矛盾和不符或难以肯定之处。这

主要因为四瑜伽之间的关系较为复杂，既有直径自下而上如梯子一样的内在关系，又有每一瑜伽中含有其他三瑜伽某些内容的外在连环关系，所以不免错综复杂，在证量上实在难以完全弄得清清楚楚。

一般说来，每一瑜伽的下品、中品、上品证量，与座上、座下（出定后行、住、坐、卧四威仪）、梦中的证量相对称。例如，行者修持专一瑜伽，在座上能得明体自住，则为下品专一；下座后亦得明体自住，则为中品专一；睡时梦时，皆能得明体自住，为上品专一。行者修持离戏瑜伽，座上修习成功，即为下品离戏；能将下品离戏在座上修成者移至座下行、住、坐、卧四威仪中，仍能保持座上证量，则为中品离戏；能在梦中保持座上的离戏证量，则为上品离戏。

四瑜伽中，每一瑜伽下品证量纯熟，即可进修另一瑜伽，不必等到修得上品证量。例如，专一瑜伽下品证量纯熟，即可进修离戏瑜伽；离戏瑜伽下品证量纯熟，便可进修一味瑜伽；一味瑜伽下品证量纯熟，即可趋入无修瑜伽；然后无修瑜伽须从下品修至上品，方算圆满。

兹将大手印四瑜伽进修程序表列下：



			下品无修	中品无修	上品无修
		下品一味	中品一味	上品一味	
	下品离戏	中品离戏	上品离戏		
下品专一	中品专一	上品专一			

（二）检　　别

据《大手印导引显明本体四瑜伽》一书所载，修持大手印四瑜伽是否圆满，其检别有6点：（1）见体性未见？（2）力圆未圆？（3）在妄念上显定未显？（4）生功德未生？（5）播色身种未播（即福慧二资粮已圆否）？（6）在俗谛上决信未决信？以上六点检别，所有专一、离戏、一味三瑜伽均可用之，惟无修瑜伽则将（5）改为："利生事业成就未成就？"将（6）改为："在俗谛上自在未自在？"其他四点均同。现分别论述如下：

见体性未见？应理解为见明体的程度如何。因得见明体为趋入四瑜伽的先决条件，为趋入专一瑜伽的开端，在进修四瑜伽的开端，在进修四瑜伽之前，早已得见明体，不存在见未见的问题。明体为四瑜伽的总体，明体的性空和智光，四瑜伽均有之。

惟由于不断破除执着，随着进修的次序，四瑜伽的性空之体和智光之明各不相同，后者更胜前者，越来越具足明体的四条件，越来越明空清净。专一瑜伽的明体虽然逐渐坚固，逐渐具足四条件，但却有明体之执着，必须离戏瑜伽以破此执着，而成完全清净之性。但离戏瑜伽后得位中仍不免对烦恼、明空有取舍，必须一味瑜伽从明体生出妙用，能渗透、能运用、能解脱，而成自然和合一味的明体。但一味瑜伽在体用上仍有微细修垢，必须无修瑜伽使其臻于纯一清静，然后大手印方得圆满。可见各瑜伽的明体体性，各有不同，必须作不同的检别。其最重要的检别是：专一瑜伽明体的坚固性，离戏瑜伽明体的清净性，一味瑜伽明体的解脱性和无修瑜伽的圆成性。

力圆未圆与生功德未生？陈健民上师认为两者是一回事，等于一物的内外二面：力圆属内，生功德属外，有诸内必形诸外，不必作双重检别。四瑜伽的各瑜伽功力圆满程度和所生功德亦各有不同。专一瑜伽功力已圆，则随时能入明体定，但昼夜之定尚不能相续。所生功德为“八风”不能扰。八风，指利（得）、衰（失）、毁、誉、称（赞）、讥、苦、乐。寒山子诗有“八风吹不动”之句。离戏功力已圆，则无疑虑希求，断除明体上的增减过失，净除

明空上的执着。所生功德为能生起少量的俱生智慧。一味瑜伽功力已圆，则无论见何事物，均能自明体生起妙用。所生功德为各种神通变化。无修瑜伽已圆，则自然清净，穷尽一切法性，圆证俱生智慧。其功德为成就法身光明及虹身。

在妄念上显定未显。所谓“妄念显定”，即把一切妄念摄入明体中而得定。陈健民上师认为此句可能翻译得不确切，用于检别专一瑜伽尚可，用于检别其他三瑜伽，则其他三瑜伽已无妄念可言，一切念不能再称为妄念。为此，陈上师认为将此句改为“心识转变状态如何”较为确切，可用于通检四瑜伽。专一瑜伽的心识转变状态，由于具有专一的明体，且具备四条件，所以每有妄念生起，自然被摄入明体，妄念与明体合而为一，而成所谓“妄念显定”。如此，不必勉强断除妄念，亦不复嫌厌妄念，而妄念自然汇归明体之海，专一瑜伽的坚固性更为强劲。离戏瑜伽的心识转变状态又更进一步，内识和外境所显现一切，均能融于明体，而在明体中得到清净。专一瑜伽在座上能以明体代替心识的主宰地位，而离戏瑜伽则在下座后得位时亦能以明体代替心识。如此，离戏瑜伽内外一切皆成明体，脱离了明体的执着。一味瑜伽的心识转变状态更由明体生出妙用。不但心识主宰的地位已早为明体所代替，而且一切心

理现象亦融入明体，于是明体能生出智慧及机感神变，所谓随拈一法皆成妙用。无修瑜伽的心识转变状态，是完成了转识成智的过程。经过前三瑜伽的修持，明体已纯之又纯，再经无修瑜伽以后，即成熟至转为法界体性智，而逐步修持前三瑜伽至无修瑜伽阶段，得无修之总助力，亦完成其他四智，即大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智，于是才完成转心识为五智的全功。

决信俗谛否与播色身种否，陈健民上师亦认为不必分成两个检别标准，二者可归并为一个标准。俗谛为世俗谛和胜义谛二谛之一。俗谛即一般人所见的世间事相；胜义谛即圣智所见真实理性，亦即内证离言法性。行者修持大手印四瑜伽，既得大手印法身见，当知性空缘起，必信俗谛，就不必再有“决信俗谛否”之问；而应问今后在俗谛方面能生功德否？则此问与“已播色身种否”其义相同，亦即“福慧二资粮已圆否”，它们均关系到明体中大悲流露状态的进步程度。例如，修专一瑜伽，见一切缘起都摄入明体而不生憎厌，对一切众生执着偏空或执着世俗者，皆能生起悲悯；修离戏瑜伽，对因果缘起能随缘不变，对一切众生能生起大悲；修一味瑜伽，神通显现自在，救度众生自在；修无修瑜伽，不假功力，明体任运圆满，利他事业任运圆成等等，

均是不违俗谛的功德和已播色身种的标准。

除以上六种检别大手印四瑜伽证量的标准外，陈健民上师更提出了检别四瑜伽的智慧气这条标准，他认为是"最重要、最可靠之标准"。他说："窃尝以为论心法之到量，必以气法到量为检讨之标准，论气法之到量，必以心法到量为检讨之标准。虽然，心法解脱道和气功方便道，均各自能达成佛之目标，但心不能弃气而独到，气亦不能弃心而独到，故必以气到为心究竟到之量，以心到为气究竟到之量，则可保其确切圆满成佛也。心法不杂气功而得到气功之量，则足征心法之圆满；气功不杂心法而得到心法之量，则足征气功之圆满。"陈上师此论心法与气法二者密切关系，甚为精辟。四瑜伽重在心法，但如不能使气自然趋入中脉或智慧气融化光明，亦不能算心法成佛到量。

2. 瑜伽智慧气的检别

现介绍陈健民上师提出的检别四瑜伽智慧气的标准如下：

(1) 专一瑜伽的智慧气

行者如龟处盘中，其气由微细而至两鼻孔平均中央行，入多出少，乃至外气完全停灭；以其心能摄流散于外之一切杂念入于明体，故气亦随之由外

摄集于内，而集于密轮（脐下四横指处），故有如龟在盘的觉受，行者如哑。若外气未停灭，有出入相，则是智慧气未能集中，而专一因此不能到量，其气既不能集中，其心必流散，亦不能集中于明体上。

（2）离戏瑜伽的智慧气

由前专一瑜伽内气集中密轮，再进入中脉，内气亦停灭，无动荡相，因此一切微细内气脱离业劫气，转成智慧气。

（3）一味瑜伽的智慧气

智慧气入住中脉，渐次融化，充满五轮（密轮、脐轮、心轮、喉轮、顶轮），现起各轮有关的神变。对内外五大气，有控制变化的自在。其心任运，能得五门（身、口、意、眼、境）解脱、五毒（贪、瞋、痴、慢、嫉）解脱。若其气未能充满五轮，则其一味神变必不能生起。

（4）无修瑜伽的智慧气

由于中脉完全开放，智慧气充满全身，各毛孔皆有智慧气，光明流布，故有子母光明会合的法身成就。五轮完全开放，得五智四喜等大乐受用，故有报身佛成就。所有毛孔充满智气光明，故有无量化身佛成就。若智慧气不能任运充满，则其果位成就亦不能圆满。

六、拙火燃融

本书第三节至第五节，介绍的是以大手印四瑜伽为代表的实住大手印。从本节开始，将介绍空乐大手印。大手印四瑜伽着重心法，即心性的修持，以明体为中心，达到空明不二；空乐大手印着重气法，即脉、气、明点的修持，以拙火为基础，达到空乐不二。这两者在体系上有明显的不同，但结果是一样的。

空乐大手印的主要内容是：修四加行，修脉、气、明点和拙火，生起四喜和气入、住、融于中脉的八种征兆，修九行证三身（醒、睡、死时各修三法各证法、报、化三身），空性体悟，从浊幻身修成净幻身，最后达到光明和圆满。空乐大手印的修法几乎把六成就法都包括在内。

用主观的俱生大乐来体悟空性，是空乐大手印最快的成佛方法。《大乐光明》一书说："利用俱生大乐修空，是古代印度密宗祖师萨啰哈、龙树、谛洛巴、那洛巴、梅粹巴等人修心的主要法门，而西藏白教祖师如马尔巴、密勒日巴、冈波巴等也是如

此。过去如此，现在亦然，密宗行者最方便的成佛法门就是空乐不二。”但是，要生起俱生大乐，只有修持脉、气、明点和拙火，让拙火燃起，引气入、住、融于中脉，使得白明点融化下滴时才能实现。所以，修拙火是生起俱生大乐的基础，也是空乐大手印甚至无上瑜伽部圆满次第的基础。

拙火，又称灵热或忿怒母等。人体内有红、白二种明点，主要的白明点位于头顶，是精液的洁净部分，又叫白菩提（男性荷尔蒙）；主要的红明点位于脐部，是血液的洁净部分，又叫红菩提（女性荷尔蒙）。拙火即指位于脐部的红明点，它之所以称为拙火，因为它是人体热能的根本。以其色红，盛则体强，衰则体弱，故称之为“火”；以其须固守岗位，不能妄动，免致走火入魔，故称之为“拙”。拙火高度为二横指，观想时把它观成短阿字（ཨ 或 |），具足四相：“色如茜草汁，明如麻油灯，暖如灼热铁，譬如九曲狐毛”。这是说，它的颜色鲜红而透明，细而尖锐，弯曲且不断颤动，有如电炉之镍铬线，极度灼热。也可说，其形似脉，其动为气，其质则为点，乃是脉、气、明点三合为一的精华。和脐轮红明点的以短阿字为象征的拙火遥遥相对的是，位于顶轮的白明点，它以倒立的杭字（ཧཾ）为象征。这个白明点也具足四相：清徐如风，润泽如乳，圆明

如泡，明空如天。行者专注观想红明点短阿字如真火焰在中脉内燃起，并使拙火炽盛上升，融化白明点杭字，而生起俱生大乐。这种修法就叫做拙火定，或拙火（灵热）成就，或拙火瑜伽。

拙火定修法原是六成就法之一，它是六成就法的基石，贯穿了整个六成就法。现代流传世间的六成就法有噶举派所传的那洛六法和香巴噶举支派所传的宁古玛六法，前者较为详细，后者较为精要，但都以拙火定为基础。六成就法属于大手印的范畴。六法的修拙火、梦瑜伽、幻身、光明等都与空乐大手印基本相同，所以拙火定也是空乐大手印的基础，贯穿了整个空乐大手印法。上面说过，拙火定之所以成为大手印、六法和无上瑜伽部圆满次第的基石，是因为它有引气入、住、融于中脉，融化红、白菩提，从而产生四喜四空和八种征兆的特殊功能。

中脉位于身体前、后、左、右之中央从生殖器尖端到头顶，从上下弯开口于眉间。但观想时，中脉的末端只观到密轮（脐下四横指处）而不观到生殖器尖端。中脉是淡蓝色，也是四相具足：（1）直如芭蕉的树干；（2）内部红润如鲜血一样；（3）纯净如烛焰一样透明；（4）柔软有弹性像莲花瓣一样。中脉有十个入口，可以引气进入。这十个入口是：两眉之间的中脉上端开口处、生殖器尖端、顶轮中央、

喉轮中央、心轮中央、脐轮中央、密轮中央、接近生殖器尖端的中心、额轮中心、喉心二轮之间。密宗用专注上述任何一个入口的方法，都可使气进入中脉。拙火定是用专注脐轮中心点，观想该处有一短阿字的方法，将气经由脐轮中心引入中脉。其原理是"意到气到"，因为行者强烈集中的专注脐轮中心点，就可使心御乘着气，穿透脐轮中心点，而打开中脉。当然，用金刚诵、宝瓶气等方法也可以使气进入中脉，修拙火时最好能结合使用这些方法。从不同的入口引气入中脉，各有不同的功用。《大乐光明》一书说："如果你穿透顶轮中心点，白明点会增加，如果穿透其他各轮中心点的话，结果如下：穿透喉轮中心点可以使梦观极为清晰；穿透心轮可以使你的光明观境持续；穿透脐轮增加拙火；穿透密轮可得大乐；最后穿透生殖器尖端的脉轮中心点，可增长大乐及带来迅速入梦、梦深沉睡。"

修拙火定，从脐轮引气入中脉，为什么会生起俱生大乐呢？什么叫做俱生大乐？这是因为引气进入中脉后，位于脐轮之下的气将被推动上行，拙火才能生起及炽盛，拙火的热力就能融化顶轮的白明点，只要白明点一旦融化下降，就会像甘露一样沿中脉到喉、心、脐轮达生殖器尖端而生起四喜。当顶轮内的白明点融化时就生起初喜，下降到喉轮时

初喜觉受圆满；于是胜喜在喉轮内生起，下降到心轮时胜喜觉受圆满；于是超喜在心轮内生起，下降到脐轮时超喜的觉受圆满；于是俱生喜在脐轮内生起，下降到生殖器尖端时俱生喜觉受圆满。这是"顺生四喜"。当白明点在中脉内再沿脐、心、喉、顶轮向上行，行者又会再一次经历更强烈的四喜，这是"逆生四喜"，这四喜的每一喜都是俱生喜。这样，顺逆四喜中就共有五次俱生喜。俱生喜就是俱生大乐，即全身遍满的大乐。每一次喜都能维持一段长时间，俱生大乐能维持更长的时间，因为俱生大乐是所有喜的觉受中的最高潮。《大乐光明》一书认为，五个俱生大乐的阶段，每一阶段都比前一阶段更乐，如果要细分这些觉受的话，每一喜可分为四部分，分为顺生十六喜及逆生十六喜，比方说，当白明点落到顶轮和喉轮第一个四分之一处时，初喜的第一部分现起，愈后愈乐，所以总共算来有三十二阶段乐的觉受。

那洛巴祖师的妹妹宁古玛在其《宁古玛六法》灵热瑜伽中解释俱生大乐生起的原因时指出，当明点融化、降下而到达中脉底部的脐轮下，它就触及了在脉内的感官力量，生起了特殊的感觉。这种"感觉能力"是一种主要的条件，当它和控制明点的能力结合时，就能生起特殊的乐受或乐心，它既以大

乐为本性而生起，成为一种心识，将这种心识和空性结合，行者就能生起具有"洞察心的空性"的本性大乐。以上这段话说明，俱生大乐是行者的一种主观觉受，但它并非普通男女交合高潮时所感到的乐，它比交合的乐高超得多，它能维持较长的时间。当明点到达生殖器尖端时，能够提住不漏。若像交合时立刻漏失，则乐的觉受很快消散。由于行者已引气进入中脉，所以能够控制脐下的下除气，白明点只能在中脉内流动，不会漏失。《宁古玛六法》也说："当融化的明点于中脉内真正地生起俱生喜的觉受时，因为那种主管使明点从体内射出的气已消融，所以明点不会射出。"

那末，怎样利用俱生大乐来修空性呢？显密宗在禅定的不同层次都可利用心识觉受来修空性，但据说以利用俱生大乐心来修空性为最殊胜，其效果最好。空乐本来不二，乐的本性中有空，空的本性中有乐。密宗的经典形容乐与空像倒水入水。但是，正如上述，只有引气入、住、融于中脉及引燃拙火炽盛，融化白明点，才能生起俱生大乐。在正常状态下，除了死亡和睡眠或者宿根开发之外，气不会进入中脉。气若在左、右二脉中流动而不进入中脉，就易于产生种种思维，妄念与烦恼无法平息，干扰专注和入定。所以，引气进入中脉，使种种概念思

维平息，是证得俱生大乐的光明空性的基础。第一世班禅喇嘛在他的《大手印注疏》中说："如果你宿世善根发现而使气入中脉，那是好事。否则你还是修那洛六法的拙火"。修拙火一旦生起了俱生大乐，就能完全摆脱所有粗的概念思维及二元论，有更大的力量来摧毁妄念和烦恼，即所谓烦恼障和所知障，避免执着，此时能修的俱生大乐心和所修的空性，就会混然无别。这和明空不二，得见明体（四项标准俱足），也是一致的。《大乐光明》一书曾引述了这样的例子：密勒日巴尊者在教导弟子时常提到观想拙火定的短阿字。有一天，他的弟子冈波巴大师告诉尊者，当修专一时，他的心能保持七天都不间断。密勒日巴尊者回答道："什么？你定了七天却见不到明体。如果你观短阿字，你会很快经验到什么是明体。"

西藏密宗的拙火定和印度瑜伽体系的军荼利（拙火）瑜伽有很大的不同（请参看拙撰《瑜伽灵性修持秘要》一书），虽然两者都是从拙火起修，但是藏密拙火定乃是印度、西藏密宗祖师的正统传承，经过千百年的发展，可说千锤百炼，无论在理论和实践上都已十分丰富。东密也不能和藏密拙火定相比，因为东密没有无上瑜伽的传承，根本不存在拙火定修法。早在元朝印行的藏密花教发思巴大师辑著的

《大乘要道密集》中，就介绍了拙火定，指出“脐下观炽盛火焰”，即是拙火定。并说：“修道之人，自然脐下离四指许，原有血脉暖气所盛，梵书黄色短阿字之相，其阿字顿然相成至极尖，尖热不能触着，梵书红色短阿字上暴发猛焰，故是名拙火定也……入拙火定，则发大暖气，生四种喜见种种相……所见所闻，皆觉大乐，起无分别智，于现身上获大手印成就。”该书还介绍了十种拙火定。这恐怕是西藏密宗拙火定传到汉土的开始吧！到了本世纪初，才有西藏白教二十四代祖师珀玛迦尔波喇嘛（即白莲花祖师）所造的六成就法和贡噶上师在汉地所传的那洛六法传世，其中都有拙火定修法。近年来，在台湾又有英文译成汉文的《宁古玛六法》传世（请参看拙撰《藏密六成就法诠释》一书），其中也有颇具特色的拙火定修法。

台湾出版的格桑·嘉措格西上师著《大乐光明》一书所载的《拙火八次第》（见本书下编大手印教授），是笔者迄今所见同类拙火定修法中较详明者。据说这是由金刚持传下，一脉到古印度密宗诸祖，然后再传入西藏，宗喀巴是传承系谱上的第一位祖师，此后一直都是法父、法子没有间断的直系传承。《拙火八次第》殊足珍贵之处是，修法次第分明，循序以进，十分具体，对义理的阐释也较清楚。

格桑·嘉措格西上师曾参考了许多大手印的标准法本、注疏、密续，把历代高超上师的教理作了融合，这是极难能可贵的。这八个次第修法具有许多特色，为同类修法所不及。例如，首先用九节佛风和将身体观空来清除业劫气和脉、气、明点障碍；观想中脉、各脉轮以及心轮不坏明点，以打开脉结和使脉道通畅；把拙火的外相观成藏文短阿字（ ），穿透脐轮中心点，引气进入中脉；结合宝瓶气修法以引燃拙火；详细描绘了拙火上炎和明点下滴的观境；观想拙火燃滴特盛，生起四喜，而利用俱生大乐以体悟空性等等，揭示了历代密宗祖师传承空乐大手印拙火定修法的精髓，对行者的精进修持实有莫大的好处。

七、气融八兆

（一）气融八兆

修持空乐大手印，主要靠引气入中脉及燃起拙火。我们必须认识，气入中脉分为进入、安住、融化三个层次，每一层次都有从体内现起的征兆可以检验。气进入、安住于中脉各有一种征兆，气融化于中脉则按次第有八种征兆，因此共有十种征兆，兹分述如下：

气入中脉的征兆，可用检验呼吸来分辨。当行者专注于呼吸时，感到两鼻孔呼吸均匀，而且吸气的强度等于呼出的强度，这就是气已入中脉的征兆。在正常状态下，人的呼吸是不平衡、不同步的，两鼻孔中，一鼻孔呼出较多的气。

气住于中脉的征兆，是呼吸变得很细微，最后完全停止，甚至连与呼吸相关的腹部运动也停止了。在正常状态下，人只有死亡才停止呼吸，但修无上瑜伽圆满次第，呼吸完全停止，而且仍然保持清醒。

气融化于中脉则依次有八种征兆现起。前四种是粗气层次的征兆，后四种是细气层次的征兆：

1. 阳焰景象

第一种征兆是“阳焰景象”。这种景象和太阳光照在热沙，行人似乎看到了水光闪耀的湖泊在那儿一样，即出现了海市蜃楼的景象。这是五大元素的地大气（它增长和支持身体内的骨骼、手指甲等）在中脉内融化的征兆。地大气融化的程度越高，观境就越清晰鲜明，否则，观境就模糊不清。

2. 如烟景像

第二种粗气融化的征兆是“如烟景象”。这种烟的景象并不像从火堆上冒出的浓烟，而是像在房间里燃香所生的烟，一种静止的薄薄的烟；也像一小缕蓝色的在空气中飘动的烟。它是水大气（它增长和支持身体内的液体如血等）在中脉内融化的征兆。观境清晰与否，也视水大气融化的程度而定。

3. 萤火虫景象

第三种粗气融化的征兆是“萤火虫景象”。这种景象就像点燃一束干草，把它丢入空中，发出火花四溅一样，或者像击打一根正在燃烧的木头，造成

火花四射。这是火大气（它增长和支持身体内的热能等）在中脉内融化的征兆。同样，观境的清晰与否，视火大气融化的程度而定。

4. 灯焰景象

第四种粗气融化的征兆是“灯焰景象。”这种内在的观境，像一支非常稳定的点燃了的蜡烛（或油灯）的火焰，它静止、微弱，但发出常恒的光芒。这是风大气（它被粗的概念思维所御乘，它增益粗的二元外象及由此而起的粗的概念思维）在中脉内融化的征兆。观境的清晰与否，也由风大气融化的程度而定。“灯焰现象”出现后，所有粗的概念思维停止作用，因为它们所御乘的气已在中脉内融化和消失。

在这里要说明的是，各种元素顺序消融的过程，常被称为：地大融入水大，水大再融入火大，火大再融入风大，风大再融入识大。这并不是说地大转化入水大的本质，水大转化入火大的本质等等，而是说当地大气已融于中脉时，地大之力就渐弱了，水大增长了，前者消灭后，后者就被认取得更清楚了；当水大气已融于中脉时，水大就失去了力量，使得火大变得更明显可见了。其余元素顺序融化过程可以据此理解。

5. 白景象心

第五种微细气融化于中脉的征兆，在行者完成了四种粗气的融化以后现起，是一种细的心识，称为“白景象心”。此时行者心中已没有粗的概念思维，这种景象是白色的光明，或白色的晴空，也像秋天空中满月的光，所谓“清朗秋夜无云天，满月净光遍太虚”。这种景象是随着修拙火时白菩提融滴下降而生起，相当于四空中的“初空”的阶段，因为空旷的白色天空就是空的。

6. 红增上心

第六种微细气融化于中脉的征兆，叫做“红增上心”。其所御之气比上一种“白景象心”更加微细，也就是说此时心识更加微细。红增上心的景象是红色的天空，或红色的光明，或遍满阳光的天空，相当于四空中的第二空“广空”。

7. 黑近成就心

第七种微细气融于中脉的征兆，称为“黑近成就心”。此种微细心及其所御之气比“红增上心”更加微细。其景象是极黑之天空，就像非常黑暗的夜晚，没有星星，没有一丝光线。此种心识分为两个

层次，上层仍有微细的心识或记忆，下层则已无心识或记忆，如同完全无意识状态，微细的心识已停，就像很深的昏厥，气更有力地融入中脉。它之所以称为“近成就”，是因为愈趋于无意识，光明愈是伸手可及。此一阶段的境界相当于四空中的“大空”，其空的景象比第二种空“广空”更为宽广。

8. 光明

第八种征兆是“光明”。其定义为藉黑近成就心之力而现起，在黑近成就心中止后可立即经验到的最细心。它像秋天黎明的天空，完全清净、空旷，非常清澈明亮。这是一种非常微细的心气，位于心轮中央的不坏明点内，不可能再融化。《大乐光明》一书说：“你的心不可能比光明更微细。在前四象（幻象、烟、萤光、灯焰）时期是粗气融化；从最初的白景象心到最后的黑近成就心的时期是微细气融化；当光明心现起时，最细心、气觉醒了，有活力了，最细心、气二者不可能融化，因为它们是不坏的……”。光明心阶段相当于四空的“全体空”，因为它空掉了所有粗、细气。

《大乐光明》一书继续说：“如果密宗行者得到高度成就，他就可以有鲜明的光明觉受，并能长时间地安住于光明。这样鲜明的光明觉受端赖前七种

征兆是否鲜明的现起，而此又赖气融入中脉之强度。如果它们融化得很强，你经验到的景象就鲜明，你也能够延长每一征兆现起之时间。你能保持这些景象愈久，你在光明现时，也可使之同样久住。”又说：“如果你受过禅修训练，你就能专心于空上（于无自性的空上）遍及四种空，除了在黑近成就心之昏厥那时间中。”而四喜是配四空的，在经历四空的同时会生起四喜，应该用俱生大乐的觉受来修空，做到又空又乐，空乐不二。由于是在光明中体悟空性，实际上也是空明不二。

当行者从久住的光明中出来时，又会经历到逆行次序的细、粗层次八种征兆，即经历黑近成就心，然后是红增上心、白景象心和逆行的四种粗概念征兆。

根据西藏密宗的死亡学说，以上气融化于中脉的八种征兆生起的过程，也是人们的死亡过程，所以被称为“临死八兆”。人类死亡时，地大融入水大的征兆是行者身体力量消失；水大融入火大时，行者身体中的液体开始枯竭；火大融入风大时，行者身体热能消失；风大融入识大时，行者呼吸停止；最后在五大元素消融已完后，依序现起白景象心、红增上心、黑近成就心及死亡光明。死亡过程最后四种征兆的生起，是由于红白明点在心轮的不坏明点

上离合分解所致。例如，当顶轮白明点沿中脉下降到达心轮的不坏明点顶端，此时有白光遍布，就现起白景象心的征兆；当顶轮下降的白明点到达不坏明点时，脐轮亦放出红明点，从中脉上溯到达心轮不坏明点底部，此时死者就认取到红增上心的征兆；当红、白两种明点像上下盒盖一样将不坏明点复盖，就变黑了，死者就经历到黑近成就心的景象；当红、白两种明点从心轮的不坏明点分离，白明点继续下降，红明点上升，死者就经验到死光明。最后死者生殖器流出白明点，鼻孔流出红明点，此时便是真正的死亡了。以上四种景象的现起，也与四空相应。但是，此类景象不发生在暴毙的人身上。

高级的密宗行者就是藉禅修之力，预演上述死亡过程，习惯死亡过程。气融化于中脉所显现的八种征兆，不过是死亡过程的“复本”。格西·达吉上师著《时轮本续注》一书指出：“死亡是一定会到来的，然而在这种像死亡过程的修法中，我们可以习惯死亡。由于我们习惯了死亡，因此在真的死亡来临时，当我们经验死亡时，我们得以无惧地通过死亡”。

（二）九行证三身

气融化于中脉的八种征兆显现以后，就应该修习“九行证三身”，即醒时修三身、睡时修三身、死时修三身。这是无上瑜伽圆满次第的主要修法之一，也是空乐大手印所必修之法。据说白教祖师马尔巴和密勒日巴对此法极为赞赏，但在迄今传世的译为汉文的密续中，此法极为罕见，只有《大乐光明》一书比较详细地公开了此法，现特介绍给读者。

1. 醒时三行分为醒时修法身、醒时修报身、醒时修化身三部分

(1)醒时修法身——这是九行证三身的第一行。此时，行者先把自已变成本尊，如果行者的本尊是赫鲁噶（双身佛像），则是蓝色，一面二臂，抱着明妃。然后行者在经历从海市蜃楼到光明八种景象的过程中，都不能忘记空性，要把它们视为无自性的空，保持空性的记忆，专注于空上。只有在黑近成就心现起时那段深度昏迷的期间，才被迫暂时失去空性的记忆，因为此时没有任何心识的活动。当在最细光明心修空性时，行者将光明与空性圆融作为相似法身，亦即醒时将光明及法身混合而修，叫做

醒时修法身。

(2)醒时修报身——这是九行证三身的第二行。行者观想从空性的光明境界或法身出来，身体是本尊身，如果行者的本尊是赫鲁噶（即双身佛像），则观想自己所成的本尊身是白色，还抱着一个白色的金刚亥母。行者的赫噜噶应以光明心所御的最细心气所构成，应专心于此白色本尊身，并誓愿："现在我是真正的报身"。这就是醒时修报身的修法。如此修习，就会打下将来成就真正幻身的基础。

(3)醒时修化身——这是九行证三身的第三行。此时行者的形体仍然是自己本尊的白色报身。然后行者誓愿要现一个化身来利益众生，因为只有化身才能被众生看到。

上面提到过，在修醒时三行之前，行者已经生起了本尊身，这种身叫"誓句身"，又叫三昧耶身，即父母所生之身。比方说，行者的本尊是赫鲁噶，誓句身就以赫鲁噶形像出现，蓝色，一面二臂，抱着明妃，整个圆满次第都有这种誓句身。但行者修法身、报身时，并不观想这种誓句身。这就像睡时、梦时忘掉自己的肉身一样，不再觉察到它。

现在，在醒时修法身以后，行者已经以白色赫鲁噶身现起，不同于蓝色誓句身，恰似梦身不同于粗色身。当在醒时修报身时，行者誓愿成为真正的

报身，这白色赫鲁噶就成为所谓“智慧身”，即位于胸腔正中肉团心如钱币大或拇指大之身。于是观想这白色赫鲁噶经由誓句身的头顶进入，停在化身——蓝色赫鲁噶心中，成为一个智慧身。行者专注于蓝色赫鲁噶的身体上，就发展为化身。这种修法就是醒时修化身。

2. 睡时三行

分为睡时修法身、睡时修报身、睡时修化身三部分。

(1)睡时修法身——这是九行证三身的第四行，是密宗非常高级的法门，比醒时修法身更为殊胜和有力。只有能使气入、住、融于中脉及在醒时修三身证得四空的行者，才能将这种法门修成功，将睡光明和法身混合。

修睡时三行，可以用平常睡姿修拙火，但最好是采取“狮子卧”的姿势，即右侧而卧，右颊平贴右手掌，两腿伸直，左腿放在右腿上，左手伸直平放在左腿上。这是释迦牟尼佛入火的姿势，是最好的睡姿。

睡时修法身，行者的睡眠必须长而深，不被干扰。藉着使气有力地集中于心，睡眠才会深长。当入睡时，行者可专注于心轮中心的不坏明点，可先

观想任何种子字在心上。如首先观想位于脐轮中的拙火短阿字，然后在入睡前立即将种子字经中脉上移到心轮中心的不坏明点，然后当你入睡时观短阿字于心中。另一方法是先观想位于心轮中心的不坏明点，白色明亮，经中脉下降，最后到生殖器尖端时停住，然后白明点转变成黑明点，行者在专注黑明点时入睡。这一方法也可使行者得到长而深的睡眠。

睡时修法身还必须既能入睡，又能在睡中保持清醒。这在普通人是很难做到的，因为入睡时就丧失了记忆和心识。但密宗行者在侧卧睡着时，观想脐轮中心的短阿字而修拙火，必须能辨识因心识之力而生起的各种景象，认知八兆的现起，并知道它们都是无自性的空。当第八种征兆光明现起时，行者以最细光明心专注于空性，其觉受会变得极强，就能将睡时的子、母光明混合，感到更明显的睡光明。

有成就的行者能辨明他们何时进入梦乡，何时生起八兆，也即是睡时知睡，梦时知梦。要做到这点，在觉醒时要立下强烈的决心和愿望，一定要认知睡中八兆，要睡时知睡，梦时知梦。甚至在修醒时三行时，就要提醒自己认知睡时八兆。

(2)睡时修报身　　这是九行证三身的第五行，只能在梦中状态时修习。一般在气离开心轮而集中在喉轮时，梦境会生起，但在八兆依序现起时的睡

眠是无梦的，经过黑近成就心景象的无意识状态，即深睡状态，一旦睡光明中止，梦境才会现起。因此，行者起修睡时修报身是在睡时修法身已将睡光明转化成法身之后。行者当还在法身时，就要发菩提心立下强烈的愿望："为了利益众生而决定要得到报身"。然后当梦境现起，行者现起自己的本尊身，白色，一面二臂，抱着白色的明妃，于是将梦境转化成报身。这个报身称为"道报身"，是从能体悟空性的最细光明心而现起，此心及其所御之气使构成了幻身。当证到幻身时，幻身的外形和本尊相同。这个幻身就是真正的道报身。

(3)睡时修化身——这是九行证三身的第六行。当行者在梦境中修成了报身，其形体是白色赫鲁噶，随着要在思维上下强烈决心："为使众生得到法益，我要显示化身"。然后行者使报身进入誓句身，即白色的一面二臂及抱着明姬的赫鲁噶从头顶进入蓝色的一面二臂及抱着明姬的赫鲁噶心中停住，白赫鲁噶变成了智慧身，此时行者从梦境中以蓝色赫鲁噶形象醒来，并思维："我是真实的果化身；我是赫鲁噶！"

睡时三行是属于根本定期间的修法，以化身形象醒来后，在"后得位"（平日行、住、坐、卧）时有成就的行者应保持思维所得表象都是无自性的

空；认为这些空的本质是乐；认取这种乐是以本尊形象出现的。

3. 死时三行

分为死时修法身、死时修报身、死时修化身。因为人一生中只死亡一次，所以只有一次机会可在死时修三身。但入睡过程和死亡过程很相似，两者都是气集中于心轮，所以如果睡时能修三身，则死时便能修三身。如果你能在生时已证佛果，就不必在死时修三身了。前面说过，密宗认为，人死亡时会经历从海市蜃楼到死亡光明八种景象，一如我们在禅修拙火时所经历。死时三行，也就是将此八种征兆或景象转化入道，其修法几乎和睡时三行一样。

(1)死时修法身——当死亡来临八兆现起时，行者观想八兆都是无自性的空。在面对死亡光明时，行者不可失去记忆力，应凭着记忆力用最细光明心来修空性，并发愿："我已证得果法身"。这样，行者可将凡俗死亡光明转化成道法身。

（2）死时修报身——死亡时紧接着死光明便是中阴状态的来临，有成就的行者可以防止凡俗中阴状态现起，而代之以现起本尊身。如果你的本尊身是赫鲁嘎，你就应该转化中阴身成赫鲁嘎，白色，一面二臂，抱着明妃。边修边发愿："我已经证得佛陀

的果报身"。

（3）死时修化身——行者还在死时修报身的过程时，就起愿决定示现化身。行者应如是思维："为了圆满密法的修持以利益众生，我必须再现化身"。

以上扼要介绍的是格桑·嘉措格西上师公开传世的九行证三身修法。这是非常殊胜的法门，像格桑上师所传的拙火八次第一样，可说是稀世之珍。这里要说明的是，根据密宗的说法，法身有三种类型：基本法身、道法身和果法身。报身也同样有三种类型：基本报身、道报身和果报身。在这三种类型中，前二者不是真正的法身和报身，只有经过以基本法（报）身为基础，经过道法（报）身的修习，最后证到菩提佛境，才算证到果法（报）身。又须说明的是，上文所说的"赫鲁噶"一词，指的是佛父佛母双身像，他们的交抱，代表空乐不二。空和乐各表示智慧和方便。大乐（即方便）表现为赫鲁噶，空（即智慧）表现为金刚亥母。

八、观空捷径

观修空性，为大手印教法彻头彻尾常用之法，无论何种大手印教法均离不开观空，其实，无论何种密法亦均离不开观空。观空之法，显密二宗均有之，亦大致相同，但法有多门，却以“无我”观法为最殊胜，堪称观空之捷径。

观空就是直觉地体悟空性，只有能观（你的心）和所观（空性）双泯，才能进入如虚空的三摩地，否则，要即身成佛是不可能的，修持大手印也无法得证。

无我观法，即“人无我、法无我”的观法，属于空观正见，也是龙树中观论的观点，一直为西藏密宗四大派祖师所尊崇和应用。龙树的“八不中道论”是：“不生不灭，不常不断，不一不异，不来不去”。

无我观法的“人无我”基本观点是破除“独立、自存的我”，即把这个“我”作为扬弃的对象而扬弃之。为此，在修空时首先要认识和分辨这个“我”，先专注于“我”，认为它是存在的，让它明显地现起，

在这种情况下，你会发现，一方面是主观的心，它能持有被观的目标；另一方面是被观的目标——“我”，能观和所观二者看来是两个分开的实体，“我”并不依赖主观的心，这样就能清楚地去观察和分析这个“我”是否真的存在。这种分析，可按二边、不一、不异三个观点来进行。“二边”，就是说，事物的存在，一定是一个或多个，即一或异，没有第三种可能。那么，“我”是一个是多个呢？如果说，“我”是一个，它却是拥有五阴（色、受、想、行、识）的个体；如果“我”是多个，岂非有五个“我”了？这样，从“不一”的观点来看，“我”既不是一，也不是多，所谓“自存的我”毕竟是不可得的。从“不异”的观点来看，这个“我”是否可以和五阴分离呢？如果“我”能和五阴分离，即离阴有“我”，“我”异于五阴，这是不可能的，不依五阴的“我”毕竟也是不可得的。经过这样逻辑的冥思和寻究，便可以得出这个“我”并不存在的结论，然后进而扬弃它，破除这个被观的对象。这样观出来的“我”丧失了，空的觉受就会产生。

无我观法的“法无我”基本观点和“人无我”大致相同。“法无我”指其他现象的无我，其破斥的对象主要是自己的身体，因此，要探究自己的身体是否存在，首先行者要尽可能清楚地去感觉身体的存

在，然后去探究自己的身体是一个还是多个，如果说身体是一个，但它是两手、两脚、头、躯干六部分所构成；如果说这六和合就是身体，但事实上它们只是身体所赖的基础，个别肢体及六和合都不是身体，这样深入追寻，你的身体仍然了不可得，并不存在，就会感到空，以这个"空"作为修习目标，也可以用同样方式套用到其他各种现象上，这样就会体悟到所有事物都是非自存的，它们只是概念思维所产生。扩而言之，这就是佛经所说的万象皆空的原理。而龙树所说的"不生不灭，不常不断，不一不异，不来不去"，均是因为无我的缘故。

无我观是出自许多著名佛经的观点，引证诸经所述，对于我们理解无我观法和认识无我的空性境界有很大指导意义。

《金刚经》说："此人无我相，无人相，无众生相，无寿者相。"这正是描述得证空性的捷径，也是无我观的时间相续和过程。因无我而生无我相，继之以无人之我相、无众生之我相、无寿者之我相，于是证得如虚空的三摩地。

《金刚经》又说："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"因为无我，才能作如是观，视万象皆幻；若执着于我，执着于法，便不能作如是观。

《金刚经》又云："通达无我法者，如来说名真是菩萨。"人无我，法无我，即是究竟之真理，通达此理，说真是菩萨。

《心经》云："五蕴皆空。"此即是无我。"色"为我所执之身；"受"是我所执之感觉；"想"是我所执之妄想；"行"是我所执之习气；"识"是我所执之心灵，如能一观无我，自得五蕴皆空。

《海王经摄颂》曰："观身无我、法无我，见自身空、诸法空。"这是教人以无我观空，说得甚为明白。

《楞伽经》云："见人无我及法无我，妄想不生，善知上上地，离心意识，一切诸佛智慧灌顶，具足摄受。"又云："二种无我，一切诸法，悉入其中。"这是说，认知人、法无我，便可摄受一切法。

陈健民上师称赞此无我观法不仅单刀直入，亦可单箭双雕。他在《曲肱斋文四集》中说："若就无我修空，则可同时证入大悲。大悲之障在有此我，故不利人；大空之障亦在此我，故不能空。今修无我，如用剪刀，两刀同时，快利莫胜。其他观法，单刀直入，如用小锥，一直穿下；若用无我，则如剪刀两片，同时截断，一断霸占大智空性之我，同时又断瞋业害人之我，如是则智悲齐彰矣。"他又指出："依密宗大手印、大圆满，则于即生、即身中顿然取

得。无我则会法身独显，别无一物以障碍之；无我则浩浩荡荡光明任运，而全体起用矣；无我则的的历历任运光明，而全用在体矣。”

虽然显教和密乘均可以无我观作为修空的捷径，但其功用及级别仍有不同。显教修空，依于戒、定、慧，乃是因乘修空，根据佛典如理推究，为期甚久，为效甚微。密乘修空，乃是果乘修空，以显教修空作为基础，进而取得灌顶力、加持力及果位方便，有佛在果位证取空性时的最大经验，使弟子立地得证，是以快捷，而功德大异。

大手印四瑜伽若以无我观修空，则需结合明体以修，对此明体，因无我更能保持、坚固、运用及纯化之，因无我而证得法身独显和光明任运。空乐大手印若以无我观修空，则需结合俱生大乐以修，因无我使俱生大乐心有更大的力量来摧毁烦恼障和所知障，完全摆脱所有粗的概念思维和二元的外象。陈健民上师在谈到以无我观修四喜四空时说：“先将初喜本尊之我汇入空性，胜喜大乐之我汇入广空，差别喜大悲事业之我汇入大空，俱生喜三摩地微细之我汇入全体空，而即身成佛之大乐智慧果位可以证得矣。”

以无我观修空要取得圆满成就，必须使心能不动摇地专注于观修的目标，甚至是微妙幽深的空性，

就有赖于修“止”，又称为“息心”或奢摩他。这样把“止”和“观”结合，止观双运，才能直觉地体悟空性。因为如果不证得息心，心未经过训练调伏，就像一匹野马，无法驾御它，就会流动不止，概念思维不断使心散动，无法长时间专注于目标，甚至昏沉和掉举频频生起，影响无我观的进行。证到息心或修止，有许多方法，例如观心和修九次第定等（请参阅本书姐妹篇《藏密大圆满心髓探奥》）。总之，以修止或息心结合无我观来修空性，就更容易破除“自存的我”，对空的体悟会愈来愈清楚。

当行者出定，即从如虚空的空性的三摩地中出来，应该在“后得位”（出定后行、住、坐、卧）保持座中的觉受和境界。如座上修得好，在下座后纵然“我”会再度现起，也会把它视为幻象。因为在座上入定时已将这个“我”猛烈地抛弃，那么在后得位它再现起时，不会坚固地执持它。

九、浊净幻身

幻身是空乐大手印的最高法门，也是密乘无上瑜伽的重要修法。大圆满的最高成就是虹身，空乐大手印的最高成就则是幻身。本世纪初康藏诸大德东来汉地宏法，虽然传授了大手印和六成就法，迄今有各种法本传世，但对幻身修法略而不详，即使汉地学密之士亦鲜有知其详者。印、藏流传各种梵文、藏文密续及法本，其中龙树及其弟子提婆、月称和黄教祖师宗喀巴的著作以及《密集金刚本续》、《时轮金刚本续》等，对幻身真义及修法虽有提及，亦语焉不详，且难索解。因此，修习幻身必须请求具德的金刚上师指示，也只有程度到量、具备条件的弟子方堪领受。

龙树菩萨在其著作《圆满次第五支论》中说，领受幻身修习的弟子需有四德：（1）已得无上瑜伽部灌顶，生起次第有觉受；（2）正受学并精进于密乘要义，慧力能抉择、领会密乘真义；（3）专心投入修行，已得身远离、语远离、心远离等支的觉受；（4）以高度胜解和不动摇的信心来修幻身、究竟光

明和大手印。从龙树所提出的这四个条件来衡量，只有极少数的人够资格接受精熟此道的上师传授幻身。龙树所指的“身远离”，是指生起次第观想自身成为本尊身，整个宇宙万象成为本尊的坛城；“语远离”是指经过修拙火定，打开了心轮的脉结，引气入、住、融于中脉；“心远离”是指证到了四空中的任何一空，使行者远离二元对待的景象及概念思维。

什么叫做幻身？幻身就是如幻的身体，它是由微细气构成，不同于我们这具有肉有骨的粗肉身；它与粗肉身分开而生起，从粗肉身出来，又能回到粗肉身；它以本尊形象出现，但它不是想像的本尊身，而是真正的本尊身，并具有佛陀的三十二相、八十随形好的变化。

月称在其《五支明灯论》中列出了幻身的四种特性：(1) 幻身不同于任何种类的凡夫身；(2) 只有行者自己和已经证到幻身的人才能感知幻身；(3)用思维而不实修的人无法了解幻身；(4) 幻身是真正的本尊身，有三十二相、八十随形好。

提婆在《智慧金刚摘要》中用十二幻喻来表示幻身的特性，略举数喻如下：

1. 如幻人

幻师所变化的幻人，手足不缺有如真人；同样

地，幻身也有手足，但它实际上是由微细气及御乘其气的心所构成。当你成佛时，粗浊的色身变成清净色身；当你证幻身时，得到一个新身体，它有别于粗浊色身。这个新身体将转变成佛的色身。所以说幻身有如幻人。

2. 如水中月

水面上反映出月亮之影，就如“千处一时皆映月”，有无数分影；同样地，幻身可以变化出无数分身，以应众生之需求，所以幻身如水中月。

3. 如身影

人影有头、手、脚、躯干，幻身亦然；人影无实体，也没有器官，幻身亦然；人影中没有空间，幻身亦然；人影不是父精母血产生，幻身亦然。说明幻身像人影。

4. 如乾闼城（海市蜃楼）

海市蜃楼是变化无常的，幻身亦会随时推移而改变，所以幻身如海市蜃楼。

5. 如梦

梦中身体的本质、构成、成因与幻身很相似，所

以说幻身如梦。

6. **如幻觉**

行者已证幻身，变化分身，而一般人以为幻景实有，这是视觉幻象，事实上只是行者自己而已。所以说幻身像幻景。

7. **如虹**

正如彩虹七彩不相混淆，不可触摸，幻身亦然。

8. **如电**

正如闪电自云中射出，幻身从粗色身而出，所以说幻身如电。

9. **如水泡**

正如水泡立即从水面出现，但它的本质是水。同样，幻身立即从空现起，它的本质是空，所以说幻身像水泡。

10. **如镜中像**

当人站在镜前，反映出身体全部，这个映像立即出现，非常清楚、澄澈。同样，幻身和它的各部分立即生起，十分清楚、澄澈，所以说幻身如镜中

像。

达赖二世原作《香巴噶举宁古玛六法》引用了历代祖师解析幻身的一些开示。其中，谋确巴祖师说："幻身的特质有三：它的躯干和四肢是完整的，就像镜中之像；它遍满一切世间万像，就如水中之月；又如天空中的彩虹，它藉纯净的方便而生起，如寂静的咒语等等。"这些对幻身的譬喻，同上述提婆的幻喻是一样的，琼坡纳觉和谋确巴祖师还都把幻身和中阴身说成了心灵身。谋确巴说："它们二者都是光身，是由五色光构成"。那洛巴祖师甚至说："大手印的说明如下：幻身自身是不可分解的，它是安乐、光明、不可思维分别，因为这些而成了一个不可分割的实体，这种经验被称为大手印。"从此论述看来，幻身亦可象征大手印。

幻身有浊幻身和净幻身两种，先有浊幻身，再进化为净幻身，其判别在于心是否能了解空性的当下即是，更取决于二者所证得的不同光明层次。达吉上师所著《时轮本续注》说："幻身分成二种：浊幻身和净幻身。浊幻身是指在这种幻身中，行者尚未舍弃妨碍解脱的障碍，或是更确切的说法是尚未解脱'心理扭曲的障碍。'净幻身是指在这种幻身中，行者已经舍弃妨碍解脱的障碍。"格桑·嘉措格西上师在《大乐光明》一书中说："净或浊的分别是取决

骑乘的光明之心是否了解空性的本来性、当下性。行者若已证得浊幻身，这是证净幻身的前阶，他还不是个圣人，因为他还没有用俱生大乐之心去了解空性的当下性。如果有人证到义光明而知道空性之当下即是，他就成为密宗之圣人。他所证的净幻身远优于浊幻身。”这里所说的“义光明”，是指能使行者以俱生大乐直接当下体悟空性的光明，这是真正的光明。

幻身之所以能够产生，因为它有生起的基础。龙树说：“幻身居汝肉身中，以尔无暇故不知。”宗喀巴解释龙树的意思是指幻身的种子存在于每一个有情身中。这些种子或基础是：

第一，按照密宗的观点，人体本来有粗身和细身两种型态：粗身是由父精母血产生，是暂时的，死亡时就被抛弃；细身是由最细气所构成，乃是持续安住之身。若要证得幻身，行者就要靠禅定之力分开粗身和细身。《大乐光明》一书指出，有两种主要方法可使粗、细身分离：第一种方法是迁识法（破瓦法，即开顶法），可以将最细气、心（即细身）冲出顶门，但此法不能证得幻身；第二种方法是利用引气融入中脉八种征兆（从阳焰到光明）的观起，生起真正的本尊身而征得幻身，即从浊幻身进化和升华到净幻身。

第二，龙树在《圆满次第五支论》中曾指出，第四空或全体空光明是证到幻身的基础。有不同层次的光明觉受，行者修习拙火定，经历引气融入中脉的八种征兆，证到“喻光明”，即还须经由心理影像或概念来体悟空性的光明，此时便证得浊幻身；若证到“义光明”，即证到直观或当下言语道断体悟空性的光明时，才证得净幻身。前一种光明近似“死亡光明”，亦即“死亡光明”的“复本”；后一种光明才是真正的光明。

从上述两点可知，行者要证得幻身，必须认真修持拙火定和观修空性。这是《香巴噶举宁古玛六法》把幻身瑜伽紧接着放在拙火瑜伽之后的原因。《宁古玛六法》引述了马尔巴祖师法系口耳传承的《五支摘要阐释》一书所说证得幻身的观境：“首先是阳焰景象，虽如阳焰但带来了五色光观境；其次出现是如月光；第三出现是如日光等等。幻身是在以上诸象显现后才证得。”这种观境，就是气融入中脉的八兆观境。然后同书又对幻身加以说明：“幻身是由微细气、心组成，二者合一而现起的。”所以说幻身的本质是由五种主要气组成，而最主要的是命气。著名的《金刚偈》中有一段偈颂说到观修空性的重要性：“‘无实幻身瑜伽’的修法可分上、中、下三品，但都需要专注不移之心才能修。行者自己

的身体及一切外象，都被观成空的显现、不起任何尘俗之象；对一切色相都观成本尊身。这样就能远离执着、嫌恶，这样就能了悟到十四层的证悟。”这段偈颂说明，行者要将任何显现都观成是具有如幻的本质，安住于如幻三摩地，才能生起真正的本尊身。所以说这种本尊身是“真正的”，是说不仅只是观想，它是由最细心气的显发才现起的；它是经历了“喻光明”（相似死亡光明）后以浊幻身所现的本尊身形象，然后藉着使它进入“义光明”（真正的光明）中，从光明出来，生起净幻身。

修持空乐大手印只有证得幻身，才能得到圆满的佛果。只要证得幻身，就会自然得到各种最高的神通，也就积集了福慧不二的资粮，达到光明圆融的境界。

十、光明圆融

空乐大手印圆满次第共分五个阶段，又叫“五支”，即：（1）语远离（拙火定）；（2）心远离（四空）；（3）幻身；（4）光明；（5）圆融。若把身远离（本尊法）加在前面，也可说是六个阶段，即“六支”。这些阶段，是前者修习到量，后者才能取证。

在这里要说明的是，时轮金刚法门圆满次第也分为六个阶段（六支），其内容与空乐大手印圆满次第大同小异，所不同的是时轮系统修的是像采虹一样的空色身，空乐大手印修的是幻身。空乐大手印所修幻身，与密集金刚法门所修幻身相同。《时轮本续注》一书说：“密宗有两种成佛的方法：一种是密集金刚的修法，比方说，行者分离粗身而证幻身，以这种方式成佛；另一种方法是，在时轮系统中，行者真的化掉这个物质身体而证到本尊、佛母的身体。这两种方法都是圆满、真实、完全有效的。”时轮系统凭藉化掉身体的各种物质组件（成分），而证本尊、佛母的空色之身，其修行方法虽然不同，但成佛的境界是共通的。

在上一节，我们谈到了喻光明（相似死亡光明）和义光明（真正光明或究竟光明）及它们之间的差别。《香巴噶举宁古玛六法》说得好："这两者的差别是在于内在的大乐是否有二地认取空性，或无二地认取空性。"《时轮本续注》则指出："光明又分成二重：主观的光明及客观的光明（它是能体悟空性的心）"。这就是说，行者以俱生大乐体悟空性靠不靠心理作意。如靠心理作意就是喻光明；不靠就是义光明。通过前者证得浊幻身，通过后者证得净幻身。唯有证到浊幻身的人才能证得义光明，从义光明出来，便得到净幻身。

就我所看到的介绍显出究竟光明的修法来说，以《大乐光明》一书所揭示的较为详细。下面介绍的就是该书所揭示的"怀法"和"持法"两种内修法：

修"怀法"首先观想器世间森罗万象及其中一切有情都融入光里，光再融入行者自己身上，然后行者也从头、脚融化，就像蜡烛从两端燃烧一样，慢慢地行者的身体融入心间的不坏明点，由于这样，光明最细心会现起，行者专注于此。

专注的技巧是，开始观浊幻身成智慧身（即自己白色的本尊身）位于色身的心中。比方说，如果你的本尊是赫鲁噶（双身像），幻身就观成白赫鲁噶

在自己色身的心中，而色身则观成蓝色赫鲁嘎三昧耶身（誓句身）。密集金刚、大威德金刚也这样观法，如果你的本尊是金刚亥母，其三昧耶身就要观成红色。

赫鲁嘎三昧耶身中现在已有白幻身赫鲁嘎放在心中，从幻身心中放出无量的蓝色亮光，遍周器世间宇宙及一切有情，此光清净一切染污（不管多细微），使所有地方、所有人都化入光中，光再回来融入幻身赫鲁嘎的心中。接着赫鲁嘎三昧耶身开始融化，同时从头从脚融化，最后智慧身也一样。最后只留下不坏明点。

只要证到浊幻身，就很容易将所有的气融入不坏明点，因为语远离已成功修完，行者的气已调柔，容易控制。藉着这种融解过程，行者会经验八种征兆（从阳焰到光明），觉受十分鲜明，八种征兆伴随着空现起。最后当全体空光明现起，行者应专注于空一段长时间。行者要重视此步修法，全体空光明最后会直接体悟空性，这样行者就得到义光明（究竟光明）。

修“持法”意指全部身体化入光、融入空，再专注于空，本法中，赫鲁嘎三昧耶身同时从头和脚化入不坏明点，不像前法自幻身放光，融化宇宙、有情。当身体融为光化入不坏明点时，全体空光明就

现起，如前所说，行者应用此最细心专注于空上，重复此一修法会得到义光明。

因为所有将成正觉的众生会在黎明时候明心见性，一般说来，行者将会在黎明时证到义光明。行者经反复修习上述方法之后，若得到一些好梦和正观，就是义光明即将证得的征兆。行者证到义光明，浊幻身就像彩虹一样消失在空中；当行者出定，将现起一个新的净幻身。

《香巴噶举宁古玛六法》所揭示的生起究竟光明（义光明）的方法则与上述方法有所不同。这是凭藉秘密种子字ཧཱུྃ（吽）字而生起光明的修法。此一修法如下：

观想自己是抱明妃的赫鲁噶，再观中脉（从宝珠头到顶梵穴），并观中脉内充满了菩提心（像降下的雪）。在行者的心中是法轮的脉轮，其上面是行者自己的根本上师，他的大小就像一个小明点，白色微红。在这明点的中央是白色ཧཱུྃ（吽）字，大小如芥子，放光，色如水银，其本性是俱生喜。专注观想这个种子字，然后从它变现出光来，具有特殊的力量，使得这器世间及居住其间的众生都融入光中，这些光再融入示现抱着佛母赫鲁噶相的行者自己。双身赫鲁噶再从头向下、从脚向上两头消融入光中；然后再融入不坏明点中，不坏明点再融入ཧཱུྃ（吽）字。

ཧཱུྃ（吽）字再从字底向上消融，最后再融入上面锯齿形的火焰，然后再融入无一物之中。将心专注于这不可思议之中一些时间，这就使主要气入、住、融于中脉，而升起了光明智慧。

身体中用来引生光明的专注最后部位是心轮，所以观注心轮会比观注其他轮有更大效果。这里所生起的俱生大乐的智慧是藉着四喜四空的特殊力量而生起，就在那时空变得特别深广，空性周遍于心识及客体（即能、所）。当从光明定出来时，行者必须现起赫鲁噶身，直接从最细心气而来。这个赫鲁噶然后以智慧身的形态进入旧的五阴身中（象征有情），然后所有一切显现的东西都被视为空性，空性又被视为是安乐，安乐被视为是本尊身。在后得位时，显现于心的客体必须配合在根本住（入定时）时生起的大乐智慧。如此观修，在根本位所得的大乐智慧就具大力用。

以上是证取究竟光明的几种修法，学者可以研究和比较。

那末，什么叫做“圆融”呢？《大乐光明》说：“‘圆融’一词，可指许多不同的意义，如二谛圆融、俱生大乐和空圆融（空乐不二）、身心圆融（身心无别）等等。”但我们这里指的是义光明和净幻身的圆融，也就是说这两种东西在一个人身上结合为一，也

就是二谛圆融。《时轮本续注》云："圆融是指幻身和光明的圆融。这就是圆满次第的要义。"行者修到了这种圆融，还要不断修持，才能成就空乐大手印的佛果。

什么时候证到圆融呢？圆融是在哪一个修持环节到来呢？一般说来，就看净幻身在什么时候证得，因为净幻身是在义光明的圆融中生起和出来，即由浊幻身进化而来。净幻身是在行者经历了顺行的八种征兆之后，在逆行八征兆的逆生黑近成就心初起之时证到的。本书第八节《气融八兆》中谈到过，在顺行八征兆之后，会产生逆行的八征兆，也就是从黑近成就心到阳焰。当行者一证到净化身，就不再有义光明，而是经历逆生八征兆了。此时行者出定在后得位，仍有净幻身。《大乐光明》一书说："有些书上说，逆生白景象心放下时，便可证到圆融，这种说法并不正确。净幻身由最细气而生，御乘最细气的是'义光明心'，当此心放下时，便能自然而然、毫不费力地得到净幻身。所以净幻身是在逆生黑近成就心初起时证到的。"由此可知，行者经历顺行八征兆而结合观空，当认取全体空时，现出了义光明，此时行者从义光明出来，立即就结合了净幻身和净光明，达到了圆融的境界。按此步骤反复修持，行者就会得证果位大手印。

已证净幻身的行者，他的肉身叫"圆融身"。他的肉身在外表上和一般人并无任何不同，和自己未证净幻身前的肉身也一样。但是，位于他心中却居住着一个以智慧身为形式的净幻身，它可以起各种神通变化来进行利他事业。所以，经典上说，净幻身像珍宝，肉身像收藏珍宝的盒子。

行者虽然证得了净幻身，但他还必须精进修持，再三进入义光明定中，借此以破除各种微细的妄念、执着和无明。究竟光明有着巨大的力量，它足以拔除人体的各种污垢和障碍。一旦最后的无明破尽，立成正觉，此时不再有诸如八兆等心理转变的现起，体悟空性永恒不断，觉受也不再有增减和退失，不为衰、病、老、死所动，证到了佛果。

据密续说，佛果有七种德相：(1) 顶髻隆起，毛发右旋，轮耳下垂；(2) 得见父母二佛像相对；(3) 佛心恒处俱生大乐心；(4) 佛心是空乐不二；(5) 佛对众生的大悲心永不动摇；(6) 已证到金刚不坏身；(7) 可分身法界。这是最简单的说法，弥勒菩萨著《现观庄严论》有详细的述说。具有以上所述七种德相者，密宗称为"本初佛"。

下　　编

大手印教授

大手印四瑜伽法要诠释

（修改本）

编者按：本法要诠释曾刊于拙撰《藏密修法精粹》一书，现经过修改，重刊于此。

〔诠释〕 “大手印四瑜伽”为西藏密法的瑰宝。十七世纪时，珀玛迦尔波祖师（噶举派第24代祖师，即白莲花祖师）比较在西藏流行的各种大手印法本的优缺点，删去无根据的部分，编成《大手印四瑜伽法要》，传承至今。1916年，诺蒲喇嘛在不丹将此法要公开，并由锡金达瓦桑杜格西喇嘛翻译成英文，说是为西藏以外之人民而译。美国伊文思·温慈（W·Y·Evans Wentz）博士得到此法要英译本，收入他所编之《西藏的瑜伽和秘密教义》（Tibetan *Yoga* and Secret Doctrines）一书中，由英国牛津大学出版。由此可见，《大手印四瑜伽法要》公诸于世已逾七十年，因其理论明确，实证可靠，由浅入深，层次分明，学者可循序渐进，拾阶而上，又不需灌顶，人人可修，故颇受海内外人士欢迎，在海外尤为殊

胜。台湾密宗研究专家胡之真氏称之为科学化、系统化、现代化之佛法，为“稀世之珍”。

《大手印四瑜伽法要》共分为四部分：(1) 专一瑜伽；(2) 离戏瑜伽；(3) 一味瑜伽；(4) 无修瑜伽。

《大手印四瑜伽法要》过去曾有张妙定、光明心等译自英文之文言文汉译本，但艰深难解，不易读懂。台湾密宗研究专家胡之真氏为此重译，尚能理解。现根据英文原本，参以胡、张、光氏译本及其他资料，加以校正、整理、诠释。

皈　　依

〔法要〕　皈依尊贵的白教历代祖师。

〔诠释〕　西藏密法法本开首多有此句，以示对历代祖师传授密法的皈依和尊敬。白教历代祖师有金刚持、谛洛巴、那洛巴、马尔巴、密勒日巴、冈波巴等。

前　　言

〔法要〕　今于此中开演心要法门，名俱生大手印瑜伽。为利于行者能知的连续，证得无上菩提，作此法要。法分三章：一、前行；二、正行；三、结论。

〔诠释〕大手印，梵文为嘛哈母渣(Mahamudra)，亦可译作"大象征"(The Great Symbol)。手印是表记和象征之意。大手印实指心灵妙明之境，指玄奥的精神照耀。光明心在其汉译本中注曰："大手印譬诸点金石，无明污垢可藉之自心涤除。盖心经瑜伽之冶炼，则凡也转而为圣矣！"修习大手印瑜伽禅定

之目的，在于建立人类个体意识与宇宙意识之间的联系，由个体意识扩展到宇宙本体意识，最后两者融为一体。换句话说，就是实现“天人合一”。个体意识就是个体的自我，宇宙意识就是宇宙的大我。当修持者了悟到个体自我和宇宙大我并非二元的对立，而是一体、一元化时，他就认知清净的圆明自性，认知自己本来面目，即“明心见性”。如此证悟之时，大手印就顿与俱生。这种认知的连续，一旦通达宇宙意识，就证得无上菩提。菩提即真如、自性、法身、正觉、实相，亦即大手印。

陈健民上师认为，修持大手印瑜伽法要，必须在加行中修至得见明体，以此作为趋入大手印四瑜伽正行的开端。他在所著《大手印教授抉微》一书中指出：“见到明体已，方可进入正行之专一瑜伽。”其理由是，大手印法位为密宗无上瑜伽之最高级者，故大手印四瑜伽必须与此法位相应，而达到明空不二的证量；再者藏密白教祖师大多谈及得见明体分际，方可趋入大手印四瑜伽正行。陈健民上师又认为，明体包含了四个条件，即：(1) 明相；(2) 无念；(3) 心离能所；(4) 气离出入。为了使学者能在加行中得见明体，除了四加行为必修外，提出了摧击三要印、融合三空印、旷野陈尸印、吐气离心印、猝然顿住印等修法作为加行（详见本书上编三、

四、五节）。由此可知，修持大手印四瑜伽法要，可循两个途径进行：即修持加行不必得见明体便可趋入正行；或修持加行必须得见明体，以此为起点方可趋入正行。

第一章　前　　行

〔法要〕　如下所述，第一步为皈依与发菩提心，由上师传授之。

〔诠释〕　按白教修持大手印四瑜伽仪轨，必先修持四加行，其中最重要者为皈依与发菩提心。发菩提心即发求取正觉成佛以救度众生之心。然后行七支坐法与上师相应法。

一、七支坐法

〔法要〕　坐如毗卢遮那佛修行仪所示，上身正直，金刚跏趺坐，制心一处，就是大手印之门。跏趺（jiā fū）如佛端坐，手结定印，置于脐下，直竖脊椎，松放隔膜，曲颈如钩，下巴挤喉结。

通常，人之知识由各种感官而来，尤其是眼视。因此，眼必须不动不瞬不顾，注视身前约 170 cm

处。

此为毗卢遮那佛坐式之七支，以身体的姿势助入于深定者也。

〔**诠释**〕 “大手印瑜伽”之七支坐法，为毗卢遮那佛即大日如来的坐姿。大日如来为五方佛中央之佛，代表根本智（法界体性智），即真理之种子。大日如来七支坐法，指肢体的七种要点：

（1）跏趺坐，盘双腿，足心向上。但因人之体质年岁不同，未必人人能做到跏趺坐，亦可盘单腿，右足压左足。

（2）手结定印，置于丹田前。两手相合，手心向上，右手置于左手上，两大拇指轻轻相拄，是为定印。

（3）脊直肩张。背脊骨节叠竖，左右肩稍微张开，膈膜放松。

（4）曲颈如钩，下巴挤喉结。一般七支坐法时，头正。该法甚为特别。这样做肌肉紧张，好处是上行气容易注入中脉，并可减少杂念妄念，易于入静。但这种姿势终较勉强，做不到的亦可采取头正，下颚内收的姿势。

（5）舌舐上颚，视觉集中，注视身前约 170 cm 之处。密宗多用睁眼修法，认为闭眼用功易昏沉，睁眼用功不易昏沉。但学者亦可随自己方便选用开眼、

闭眼、半开半闭等法。

(6) 口寂，即禁语和口吐浊气。

(7) 意寂，不思现在、过去、未来。

七支坐法为大手印瑜伽之加行。贡噶上师在《大手印讲义》中说："加行者正行之基也，基础不固，不啻于坚冰上建筑楼台，无论如何庄严，一旦日出冰消，终归倾倒。"他说："故宜先修加行，安奠法基，幸勿轻忽。"这说明了七支坐法为大手印瑜伽之基础。

二、七支坐法的效能

(一) 身安稳

〔法要〕 跏趺以调入息，端坐以均体温；直竖脊椎，放松膈膜，使灵力遍及全身；曲颈如钩，以整出息；舌舐上颚，注视前方，使由空中摄入之灵力注入中脉。

五种灵息，自空中摄入，安于中脉，其他机能控制之灵息，亦得入中脉，出现无分别智，又名身安稳，或名身不动，或名身自在。

〔诠释〕 七支坐法的第一个效能，是身安稳，出现无分别智。无分别智是离却虚妄而与真理冥合的

智慧。七支坐法便于空中五种气摄入中脉，体内消化、内分泌、循环、感觉等机能控制的灵息，亦得入中脉。中脉是运输人体灵力的主要途径，在人体前后左右的中央，下起会阴（海底），闭口；上达头顶梵门，开口。灵息入中脉，调整全身机能，消除各种烦恼，减少妄念，进入宁静之境，得身安稳。

佛家有四大之说，四大者即地、水、火、风。地为固体，水为液体，火为温体，风为气体。人体乃四大假合。密宗则于四大之外，加入空大。空大者即空中灵息。一呼一吸之间，灵息随之吸入。灵息即气，主要的气分五种，即上行气、下行气、平行气、遍行气和命根气，与七支坐法有密切关系。瑜伽认为：

（1）跏趺坐，使下行气易入中脉，除嫉烦恼。

（2）手印置脐下，使平行气易入中脉，除瞋烦恼。

（3）脊直肩张，使遍行气易入中脉，除痴烦恼。

（4）曲颈如钩，下巴挤喉结，使上行气易入中脉，除贪烦恼，妄念减少，无分别智生起。

（5）舌舐上颚，视觉集中，使命根气易入中脉，除慢烦恼。

（二）口安稳

（法要） 寂静无声，呼出陈息，吸入新息，得口安稳，或名口不动，或名口自在。

在此时期，对于五官引起之印象，不起分别心，不说是，亦不说否。惟时而于刹那间，注意连续的禅定是否寂静，如睡眠中之婴儿。心不动脱离想念。

〔诠释〕 七支坐法的第二个效能是口安稳，按呼吸正法（如九节佛风）在寂静无声中吐故纳新，吐出浊气。

口安稳，实泛指五官。对五官引起之印象，不说是，亦不说非，因若说是说非，即落两边而非中道。只有中道观才能心不动，脱离想念，进入连续禅定的寂静状态。这种状态如睡眠中之婴儿，最为安静，而非昏沉，切不可误认昏沉是禅定。证取俱生（先天）之境，为修持大手印瑜伽之目的。

（三）意安稳

（法要） 不想过去，不想未来，不想现在正从事禅定，空并非一无所有。

全然勿思勿想象，寂静身心如婴眠，精勤依照上师教，决能出现俱生智。

谛洛巴祖师曾说："不想象，不思虑，不分别，

不禅定，不回忆，不动念。”

密勒日巴祖师之弟子冈波巴说：“制心一处者，乃诸佛菩萨共经之途径。”

这就是意安稳，或称意不动，或称意自在。

〔诠释〕七支坐法的第三个效能为意安稳。学者修持禅定，应不想过去、未来，不想现在正从事禅定，如此不执着于禅定，方能入定。否则，必不能入定。禅定中所持空有观应是非有非空，真空妙有，有无双照，妙契中道。此乃如如之境，亦即真如。

谛洛巴是从金刚总持算起的白教第二代祖师，即马尔巴大士之祖师。他所说偈语中之“不禅定”，并非不行禅定，乃是指禅定中切不可想自己正在禅定之意。

密勒日巴为马尔巴大士之大弟子，而马尔巴大士为西藏白教开山祖师，曾师事那洛巴祖师。

制心一处，即心不外驰。光明心说：“心不外驰者，含有身、口、意三者充分清净之意。按诸此中瑜伽行法，身、口、意三者互相倚托，不可分离。”

（四）四忆念

（**法要**）　龙树菩萨说：“大王当知四忆念，诸佛菩萨不二道，时时坚固守护此，修持就不会失败。”

四忆念之心理状况，是不可分的。《阿毗昙》释

四忆念说：“忆念者，谓谙习于诸胜行而不忘却也。”

〔**诠释**〕四忆念者，即控制于身，控制于感官，控制于意和不断守护此三者之门户。这是龙树菩萨为国王说法原文。龙树生于公元前一世纪，时在释迦佛涅槃后四百年，他弘扬显密二教，尤弘大乘，为大成就者。

《阿毗昙》属南传佛经。

第二章　正　　行

一、专一瑜伽

（**法要**）　专一瑜伽之目的，在练习入定，可分为二：1. 专注于物体之瑜伽；2. 不专注于物体之瑜伽。专注物体之瑜伽又分为二：（1）专注于无气息物体之瑜伽，（2）专注于有气息物体之瑜伽。

〔**诠释**〕专一瑜伽为《大手印瑜伽法要》中四瑜伽之一，世所流行的一些习定法门，如观想佛像、字像和明点法、金刚诵，宝瓶气等均在其中，可见其重要性。专一瑜伽虽为四瑜伽之中的初步，但循序以进，定力由浅入深，学者须有耐性及克服种种困难的精神。其困难之一是杂念妄念连续不绝，所谓

"抽刀断水水更流"，须经无数次的失败，方得成功。困难之二是如何才得"妙观察智"生起。"妙观察智"是认知个体意识和宇宙意识为一元，亦即达到明心见性的境界。妙观察智初起，是很不稳定的。因此，即使学完专一瑜伽，在到达最后安上境时，定力基础也尚浅，较之修持离戏瑜伽所需定力，尚有较长距离。只有修习专一瑜伽功德圆满后，妙观察智生，方能转入修习离戏瑜伽，因为大手印四瑜伽之思想体系是建立在妙观察智基础上。从离戏瑜伽以上，即其余三瑜伽，均属甚深法门。学者能修到哪一种瑜伽，哪一种境界，还得视其根基和定力而定。

如果行者在趋入专一瑜伽之前已得见明体，则不需修专一瑜伽中专注于物体之瑜伽，而只修不专注于物体之瑜伽，特别是心不动念法，专心一致修已得见之明体，使此明体自生、自显、自安住、自延长，把无明系统中的一切妄念、散乱、昏沉汇归于专一的明体，使明体的四相（四个条件）逐步具足。请参看本书上编第四节《四瑜伽析》。

（一） 专注于无气息物体之瑜伽

1. 专注小球或小木块法

（法要） 行者面前置一小球或小木块，专注视

之。不准忘却此物，亦不可认明此物，但集中视线，专注观之。

一面虽定睛注意此物，一面观想我之传法上师，坐我顶上，我至诚诵念："愿得上师加持，至高无上大手印获得成就。"观想上师缩身由我顶门而入，我心融入上师真心，如水入乳，成为一体，无二无别，尽量持久。

如遇昏沉，集中精神凝视，并宜习定于旷野；如生性呆滞，亦用此法，集中心力训练之；如心不安静或散乱者，隐居深密静地，减低专注，放松身心。

〔**诠释**〕专注用之小球或小木块，不论其质，木、骨、金属、泥土、玻璃、水晶均无不可，亦不限形式。

所谓我之传法上师，即传我《大手印四瑜伽法要》的成就上师。

观想上师坐我顶上，浮于空中，必须面向前方。除观想当世传法上师外，还可同时观想历代上师，一一坐于传法上师顶上，成一串，均面向前方。上师真心即真如、菩提、自性、法身、实相。

久于禅定，身心必劳，易堕昏沉之境，昏昏欲睡。切勿误认昏沉为禅定，两眼睁大看看，若在野外，可远瞻一下远景，心神转为爽适。散乱又名掉举，与昏沉同为禅定之大敌。

2. 观想佛像、字像、明点法

（法要） 专注于无气息物体之瑜伽的第二种，即佛之身、口、意三业之象征法。以佛像为身之象征；真言种子字为口之象征；明点为意之象征。

〔诠释〕佛之身、口、意三业之象征法，为习定之方便法门。大手印瑜伽不需修本尊法，故理论上无需上师灌顶。学者习定如能见ཧཱུྃ吽（hong）字、月轮、明点等，则已略有定力，但距成就尚远。

（法要） 佛身之象征法者，前面置一绘画或塑铸之佛像，专注于此。或观佛身之殊胜庄严，色如磨亮之黄金，三十二相，八十随形，被三事衣，住虹圆光，历历如在目前。

〔诠释〕此为观想佛像法。佛像表征十分丰富多彩，亦甚庄严，即以三十二相，八十随形来说，就有三十二种相貌和八十种随着相貌而生的特征。《法要》所述，乃举例简略而言，上述佛像之描绘即缺手结定印或其他印契及跏趺坐于莲花日月轮上。学者观想时，当不限于《法要》所述。

（法要） 佛口之象征者，观一月轮，在行者前面，大如指甲，上有ཧཱུྃ字，笔划细如毛发。

〔诠释〕此为观想种子字法。佛口之象征，本为

咒语，亦即密宗身、口、意三密之一的口密。但大手印四瑜伽无咒语，所以观想种子字法以佛意之象征法代之。月轮为无明暗障逐渐消除之象征，犹月之自昃（zè）而盈，而黑暗渐失。ཧཱུྃ字（音吽）为金刚总持之真言种子，代表诸佛菩萨及历代祖师之心，亦是自己常住真心。简而言之，象征心之本性，惟此处则象征语之本性。

观月轮之法为藏密之重要观想法门。月轮形如薄饼，白色光明，浮在空中，直径仅约2.6cm。月亮清除黑暗，象征月轮除去无明。按密教传承，月轮平放，上有ཧཱུྃ字直立。东密（传到日本的密宗）亦有月轮观，假想月轮径同一肘。胡之真氏说："而本法所观月轮，径仅半寸，何其小耶？此正是白莲花祖师之悲心妙谛。月轮难观，初习定者有所不知，故缩小月轮，集中心神观之，行者虔诚修持，必有所感。"

观真言种子字，在东密必观梵文，在藏密必观藏文，切不可观中文、英文。观想ཧཱུྃ字之时，字体蓝色直立，笔划细而明亮，字体当较月轮为小，高约1～0.6cm。又月轮及种子字刹那显现时，必详细观想，决不可能刹那观成。

（法要） 佛意之象征者，以明点代表佛心。专一心念，观想明点形状如卵，大小如豆，光芒照耀，看来奇异，而智力集中于此。

〔**诠释**〕此为观想明点法。何谓明点？胡之真氏说："明点有二种：一为诸佛菩萨之加持，行者所见者；一为观想者。观想之明点，似应比照加持之明点观想。加持之明点，光亮如太阳，开眼可见，大小不一，但时间极短。行者如见到明点，不可胡思乱想，不起爱憎，无取无舍，尤不可执着。"这里说的加持的明点，即眼前显现的光图，并非想像和心像。观想的明点往往是想像和心像。

明点应观在何处？《法要》未作交待。胡之真氏认为，明点似在学者前面。港台密宗研究专家刘锐之氏于《诸家大手印比较研究》一书中，引佛典列举观想明点三种方法：①上系法：观想自心四瓣白莲花中有白色明点，犹如水银，晶莹圆满，大若豌豆。呼气时，想此明点由梵穴（中脉透过头顶之出口）出浮虚空中，我随而长久观之。②下系法：观想自心四瓣黑莲花中有黑色明点，状如小豆，或大小随意，若有蛛丝系着，由密处（脐下四横指处）外出，逐渐徐缓下坠，沉沉而住，我专心观之。③更番瑜伽法：观想明点在前面，高则抑之，低沉则扬之，更番观修。

以上观佛像、观种子字及观明点三法，以月轮吽字观较为具体，学者不妨试之。

（二）专注于有气息物体之瑜伽

1. 金刚数息法

（**法要**）跏趺坐，当身心安静后，集中心神于呼吸，排除其他一切。以微细可自闻之念诵声，数其出入息，自 1、2……至 21 600 之数，如是能使人知一日夜间呼吸之数。

再注意呼吸何时开始（在呼出之后若干秒）？如何吸入？吸气进入身体是否不至哪一个部分？

由于练习瑜伽，心随息出入，如同呼吸一般，变成调和节奏，如是行者熟悉呼吸之性质。

心神集中在呼吸上，观气息如何从鼻口到达脐？如何开始？在呼出之前，住气多久？

如果练习，行者始知气息之颜色，气息久暂及住气久暂。

再观地、水、风、火、空五大之色不相混杂，即能知出入息次数增减之量。

现在，每一出息，观真言 [illegible]（嗡）字，白色光明；每一入息，观真言 [illegible]（吽）字，蓝色光明；每一住息，观真言 [illegible]（阿）字，红色光明。

〔**诠释**〕金刚数息法又名金刚诵，是通过数息、随息等法，使学者能迅速入定，为六妙门即数、随、

止、观、还、净在密乘的应用。

数息即专心数呼吸次数，一呼一吸为一息，每一呼一吸为一次，1、2、3……乃至21，600次。初学者每日以四座为限，第一座仅数呼吸21次，第二座可增至30～40次，第三座数较前略增，第四座随力多数，以后渐次增加，并非第一次即修21，600之数。一日夜间21，600息，即每小时900息，每分钟15息。西藏地处高原，人之呼吸次数，当接近此数。在此数中，若感疲乏，可暂停数息，以事休息。数息要求一一明晰，即数毕全数不乱，若有错误，从头再数。这就是密乘的数息观。

随息是观想空气中的灵息，即观想呼吸之气出于何处，入至何处。吸时观想气自鼻端前0.4～2m处，自鼻入，经喉、心、脐而至密（即下丹田），并普及四肢及全身各部分。如感觉吸入之气仅至身体的一部分，并不遍及全身，当即纠正。呼时观想呼出之气由脐至鼻，距鼻前0.4～2m处。如此心随呼吸，出入自然，即可明了呼吸的远近长短之性相，并知吸时纳入之气，净洁晶明，呼时吐出之气则混浊不净。这就是密乘的随息观。

止息即观想呼吸之气在身内住于何处。入则由鼻至脐而住，出则由脐至鼻而出。观住气是否由脐遍及全身，若仅住于脐，仍为粗观；必观气遍住全

身，而且在住气时间内完成之，方为细观。由此熟习，即能心与气合住。这就是密乘的止息观。

观息，即观息自顶及踵，遍及全身，有无损益，不宜过多，亦不宜过少，而冷暖适中。人体由五大组成，骨肉是地大，液体是水大，体温是火大，气体是风大，灵息是空大。气息亦有地、水、火、风、空五种，功夫到家，可见五气之色及其远近。地气黄色，水气白色，火气红色，风气绿色，空气蓝色。地气距鼻端最近，约 22.5cm，水气较远，火气再远之，风气又再远之，空气最远，亦不超过 30cm。若一呼一吸中具足五大五色，各不混乱，即知呼吸出入量之增减。以普通人年龄推之，二三十岁者出少入多，五六十岁者出多入少。这就是密乘的观息观。

还息，即观想呼吸之气渐次变成ཨོཾ（音嗡）、ཧཱུྃ（音吽）、ཨཱཿ（音阿）真言三字，于是变业气为智气。三字观法是，呼气外出变为ཨོཾ（音嗡）字，白色，代表佛身；吸气内进变为ཧཱུྃ（音吽）字，蓝色，代表佛意；气住则变为ཨཱཿ（音阿）字，红色，代表佛口。观此三字，必观藏文，直立空中，大小不拘，笔划细而明亮。这样转出、入、住气变成三字，可以通解遍身脉结之气，使其渐次尽入中脉。这就是密乘的还息观。

净息，即内外呼吸渐次至于停灭。由于以上修

持，支脉解而中脉开，业气尽而智气现，自性清净将从此显。这就是密乘修净之方便法门。

2. 宝瓶气

〔法要〕 先吐气三口，清除体内浊气，徐徐自鼻吸入新鲜空气，气封于密（即脐下四指处），住气愈久愈好，然后喷出。

心难控制，在正常情况下，心息相依，呼吸使一个思想转移至另一个思想。练习宝瓶气，可使思想不依呼吸。

〔诠释〕 金刚数息法属柔气修法，宝瓶气则属刚气修法，但刚中有柔。

行吐出浊气之法，亦可先行九节佛风，其法为左手无名指按压左鼻孔，由右鼻孔吸气三次；按压右鼻孔，由左鼻孔吸气三次；两鼻孔同时吸气三次。但每一次吸气后，均应竭力呼出浊气。吸气时观想白光进入，到体内化为红光，呼出浊气时观想变成黑气。呼吸保持慢、细、长。

行九节佛风或三出浊气之法后，随行满、消、尖、矢四法。满，即由鼻徐徐吸入上气，渐次下压至脐下四指处，同时下气微微上提，亦至脐下四指处，如函盖相扣，气藏其中如空瓶，力挺下腹，持之久住，但不可过劳，善自审度。消，即住气至忍不能忍时，

应把气消散。消散又分内消、外消二种：内消者，观气入中脉，而至于心，业气即变为光明智气；外消者，观气遍及全身，由毛孔出，此后如放矢，直冲于顶，而由鼻出。此名冲顶矢气，但每修此法只宜冲顶一次，余次可观想直接由鼻出，此名自性矢气。此内消、外消二法，亦即四法中失和矢。

宝瓶气修法之目的，除使气入中脉外，在于修心使之离息而独立，使心息不依，纵有想念起落，亦不为息所影响。盖心恒随息起伏，通常一念的时间等于一息，息转变时念亦转变，所谓心息相依。本修法换气使气息停灭，则心缘境为气所引起之妄念，亦随之而尽绝。心之造像，纯因心激荡而起，气停则心之激荡亦平，想念自止，心亦臻（zhen）于本来如如之境。

以上专注小木块与小球法，观想佛像、字像、明点法、金刚数息法和宝瓶气，为修习大手印瑜伽入门的六种密法。

（三）不专注于物体之瑜伽

1. 切断想念法（切念法）

〔**法要**〕一念方生，刹那齐根切断，如空中闪电，人在禅定中，因心受激动感应，想念继续生长，即

使一念抑制，继起之念，纷至沓来，应以警觉心继续抑制。于是，一有想念萌芽，刹那齐根切断，继续禅定。

努力抑制继起之念，延长禅定时间，行者最后始知想念接踵而来，永无止境。认识想念是敌人，即所谓“初能止”，得到精神上安止第一步。瑜伽行者感觉无终止的想念之流，如平静流水，状似静坐岸上，看流水常逝。

心一旦到达安止之境，即使极短，亦可了解想念之生灭。此项了解，使行者感觉想念愈来愈多，但事实上常常发生，不增不减。想念刹那发生，剖析想念并能立即捕捉其发生者，是认知想念之流的知觉。

〔**诠释**〕这种立断想念法，为修习禅定的初步法门。习定之时，妄念增多，烦恼特盛，心不能安，是进步而非退步。因为妄念之流，只有在禅定有了相当进步时，才能察觉到。

学者于禅定中一旦认识想念难驯，视之若仇敌，则得“初能止”之境，即最初寂静之境。在这种境界中，心已离开想念而自主，则念可使断，如使用电流开关，可任意启开电流，如此可以进修更高的法门。

如行切念之法，切不胜切，断不胜断，穷于应

付，遂不得不用放任想念法。

2. 放任想念法（纵念法）

〔法要〕 下面一个练习，是放任想念。行者漠不关心，不管不理，既非随它去，亦不阻止它。一如牧童放牛羊于野，听其散漫行动，漠不关心。行者继续禅定，因此想念不再发生，心到达安止境。

再者，想念易动，如天上流星，刹那间闪光经过天空，而不中断。

禅定如前，持续时间加长，是所谓“中能上”境，心如平静流水。

练心放松，沉淀心中渣滓（即想念）。

白教祖师说：“心不整治则自明，水不扰动则自清。”

密勒日巴祖师说：“放任心于本元而不加整治者，则‘明’可生；心于彼境而如平静流水者，则‘明满’；完全放弃整治但纵任之，则心‘永安止’。此为瑜伽行者不可不知者。”

又萨啰哈大师总结习定双重方式如次：

“若束缚之，此心反欲奔驰于十方；若放任之，此心反得安止而不动，我是以知此心不宜羁勒如骆驼。”

〔诠释〕 纵念法为切念法之进一步修法。从人体

生理而言，心意本属活泼，实不可制止和束缚，引导达到念念相继，任运流行，略无沾恋，则更符合自然。切念法为习定之初步，旨在调伏其心，而能切然后能纵。纵者，放任想念，不随不止。正如诺那祖师所说："念头来时不压迫它，亦不随它去。"所谓不管不理，不整治，即不随不止。

想念易动，如天上流星闪烁，亦如发矢贯空，或如缕烟风前荡漾，学者宜体会之。

"中能止"之境，为纵念所达境地。此境心如平静流水，清净无扰，亦即密勒日巴祖师所说的"明"和"明满"。"明"者，心体无过失、垢染、浑浊，如秋日无云晴空。学者能知能觉，自体本有。此种境界，与《六祖坛经》和《阿弥陀经》所谓"一心不乱"的境界，大致相同。

行者若已得见明体，此时当可通过任运而专一于明体，把一切妄念汇归于明体。

3. 心不动念法

(1) 捻婆罗门线法

(法要)　第一法：禅定恰到好处，如捻婆罗门线，细长而均匀。不可太紧，不可太松，但要均匀。禅定亦然，心不可过于紧张，否则，不能调伏想念。如太放纵，行者失之怠惰。因此，禅定必须均匀。

行者最初入定，易于紧张，使用刹那切断念头法，但想念纷至沓来，切不胜切。当疲劳时，转变方式，用放任想念法。

考虑使用紧张及放松的交替方法，一如学校所用。心之放松及紧张，犹如捻婆罗门线，张弛适宜，操纵合度，则心得安止。

〔**诠释**〕婆罗门教徒以婆罗门线为护身之象征。此线由处女捻之，不可太紧，亦不可太松，如捻时中断，则认为将发生灾祸。

切念法与纵念法之后，又喻此法，旨在禅定不紧不松，要在均匀。

陈健民上师认为，如行者已得见明体，用此喻当以配合明体而说。他在《大手印教授抉微》一书就此喻解释道："持明体心不可太紧，紧则明体反不能久显；松则明体不明。专注而保住明体，如新婚之新郎，抱新娘而眠，亦不过于狂恋太切，拥抱太紧，如此则不成美眠；亦不过于忘情弃置不理，如此则失其妇欢心。明体如新妇，专注如美眠，过于持紧，则明体不能久住，不得美眠；过于放松，明体之明，易于散失，虽眠而已忘失新妇。"

（2）斩绳两段法

（**法要**）　第二法：使心与想念隔离，如斩绳二段，以不屈不挠之决心，维持不分心的警觉。因

以前控制想念之努力，产生新的想念之故。

因为上述抑制想念的方法，没有放弃认识的本能——“能知”，于是产生新的想念，禅定被损毁。

放弃“能知”及“所知”，心停在被动的安止境，这种方法称为斩绳二段法，使心隔离所有心智作用。

〔**诠释**〕按此原文，意为学者用切念、纵念、捻线等法习定，始终不免想念纷纭，难得安止，乃因为没有放弃认知的本能。所有抑制想念及不控制想念的努力，无可避免地产生新的想念。心与想念纠缠胶着，如稻草之扭结为绳，每一节草绳象征一念，全绳表示念念相继，成为想念之流。此时学者当已自觉，禅定进步究属有限，与所期目的相距甚远，欲求前进，必须行斩绳二段法。斩断想念之流，一如断裂草绳，令心离开一切想念，放弃认知，于是达到高度安止。

此喻在贡噶上师所传的《祝拔宗契合俱生大手印导引》中译为“如柴蔞断”，柴蔞即束柴的草绳。陈健民上师在《大手印教授抉微》中认为，此喻之意为：“就明体自生、自安住上，任其相续，不加功用。”他说：“如彼束柴，其蔞既断，宽放大地。此喻重心不在蔞断，而在柴之宽放。从原文‘远离功用’句可以推知。此本有三译，张伯烈及光明心所译，皆侧重蔞断，而无‘远离功用’，如贡师主译本

原句，当系译人之错误。余书至此，忽忆及诺那先师口诀'拉倒不管，不要忘记'。此喻束柴蔓断，正如北京俗语之'拉倒'，意即俗话'算了吧'!"陈健民上师此说,就得见明体而专一于明体的行者而言，应作如是理解。

（3）儿童观画法

（法要） 第三法是儿童观画法。儿童以非常的心智警觉，看寺中壁画。

以象喻心，以柱喻能知所知，拴象于柱，各种灵息摄入自己的脉道。

如是练习，出现轻妙的状态，出神的极乐，行者几乎昏晕。

因练习身心不认知状态，感觉身浮在空中，发生幻觉或出现幽灵，既不因悦而取，亦不因不悦而舍。这种既不抓紧亦不阻止视觉的方法，称儿童观画法。

〔诠释〕 学者修习至此阶段，可能经历种种奇异境界，得见种种奇异现象。为使学者对这些奇异的内外景，不产生丝毫爱憎取舍，故设此有如儿童观画的视觉方法。

儿童观画法譬如儿童乍入寺庙，骤观种种奇形怪状之壁画，必注目凝神，一一观看，极悦目怡神，却因天真烂漫的幼稚心理，其心志毫不染念于其所

观者。学者持心必须类此。

上文以心之顽强难驯，喻如骆驼；此处则以心喻象，因象笨重而不野。以拴系象之宝柱喻能知所知，拴象于柱，即喻将幻识之心加以调状，而对一切八识幻境，采取无取无舍的心态和视觉方法。胡之真氏注曰："此时尚未成佛，疑是八识幻境，修行口诀是无取无舍。"如此修持，此时各种灵息即可摄入自身脉道，出现轻安、极乐、昏晕种种状态。光明心氏注曰："灵热由气流推送流入主要孔道，谓之中脉。本节所述之果相，即为气流进入中脉之功效。除此心物两质组成一因外，尚有与之平行之圣净之因，即行者初次瞥见，不随念转之真心性境。如是大安乐境界，西欧谓为圣灵之启发，实则得定之初果也。"

陈健民上师则说："本人以为当作'明体凝然自安住时，乞自然摄持'，方合大印专一之境界。"

（4）象体无觉法

（法要） 第四法：以象喻心，象皮特厚，虽遇荆棘之刺，毫无所觉，心不为所动。

当心安止，认知发生时，防止意识（受瑜伽训练之意识，有强烈警觉性，控制想念）及被防止的想念，被引来相对，一个想念防止另一个想念发生。

因防止意识不寻自来，在不断的知觉之流中，防

止意识自动发生。

此种心之状态，当想念起时，既不阻止，亦不为所动，称象体无觉法。

〔**诠释**〕学者修习禅定有一定之定力后，一有杂念生起，即必有一种自能制止杂念的“防止意识”同时自动发生，一逢杂念，自能不容其增盛而断灭之，这正像象体天赋与俱生之厚皮，以护其体，虽遇荆棘而不觉刺痛一样。

陈健民上师认为：“当就明体而言，方有此能所同时之妙。”

以上不专注物体之瑜伽，自切念法至象体无觉法共七种密法，顺序以进，自成一系统，不可分割，总成一法，且与专注无气息物体之瑜伽和专注有气息物体之瑜伽的六种密法相平列。学者修持此七种密法总成之一法，取得圆满成就，才能转入修持离戏瑜伽。

（四）专一瑜伽最后安止境

（**法要**） 这种状态称最后安止境，如海洋平静无波。

在这安止境，想念生灭之心动，仍有认知。然而，心已达到平静之本元状态，与动无关重要。这种状态，心已落入隔离动的区分。

因此，行者了解制心一处。

当行者正确明白时，认知动与不动不可分者，称"妙观察智"，知一切为一元。

经典上说："由于身心特优之练习，现在达到反射及分析时期。"

〔诠释〕专一瑜伽的最后安止境，有如海洋平静无波，此时仍不免有所觉知，不免有想念的动荡，但其真心已达到平静之本元状态，即个体意识已与宇宙意识接通，融为一体，化为一元，亦即认知一切为一元的"妙观察智"生成。学者不复能为任何幻动所迷，所谓"幻动无碍于真止"，亦所谓已善于"制心一处"了。

学者从心不动念法开始修习，到达最后安止境，有甚长一段距离，须持之以恒地修习，先达到行、住、坐、卧均可入定，然后达到最后安止境。到达此境，"妙观察智"生成，达到"反射及分析"时期，方可修习离戏瑜伽。从离戏瑜伽以后二瑜伽的修习，其体系都是以"妙观察智"为基础，进行种种内省分析，在禅定中从内在求得圆明的自性，从而走向大手印瑜伽的更高层次。

行者若以得见明体后趋入专一瑜伽，则经过专一于明体的修持，而证得明体的坚住。陈健民上师认为："证得下品专一时，脉专一，则两手定印不能

分左右，二足双跏不能分左右，身如龟在盘；气专一，则内气停灭，集中于中脉，至少亦可安住脐轮不动；明点专一，则如一个无边大圆球，内外莹澈如水晶，是谓唯一明点。”但由于感到明体十分凝聚胶着，遂生起对明体的微妙执着，便须进修离戏瑜伽，以破除种种微妙的执着。

二、离戏瑜伽

〔**法要**〕 修习离戏瑜伽，分析动与不动的本性，并通达宇宙意识，分三部分：（1）分析动与不动。（2）通达无上菩提。（3）无生瑜伽禅定。

〔**诠释**〕离戏瑜伽为《大手印四瑜伽法要》正行的第二部分。“离戏”意为人受幻象所愚，一切皆为戏，离却此戏，方能离一切分别与边际，从而取得修证成就。

离戏瑜伽已属大手印瑜伽修持的较高法门，其修持境界渐渐难以言诠，近乎不可思议；其修法是学者在禅定中运用妙观察智，进行内省分析，通过自身体验得到答案，深化自己修为。《法要》称这种修法为“隐士分析禅定”，即不依靠书本和外在知识，而寻求入定时内在的知识。这与所谓“智者分析禅定”不同，因“智者分析禅定”是寻求感官对外在

世界的经验，永不知道内在的知识。

离戏瑜伽以后，其修法是以妙观察智为基础的。《法要》说："认知动与不动不可分者，称妙观察者，即认知一切为一元。"这就是说，人类意识与宇宙意识本为一元，人为幻象所迷，乃有动与不动的分别。修持瑜伽之目的，在联合二者，清除幻象，始发现心之动与不动，原为一元。一元是一个非二元对立的状态，是唯一不二的。了解这种状态，就将自身扩展至宇宙意识，成为真正宇宙的大我。

从修持明体之角度而言，虽然经过专一瑜伽的修持，已使明体坚住，但行者对明体仍有细微的执着，方有进修离戏瑜伽的必要。陈健民上师在《大手印教授抉微》一书中说："盖由修习专一瑜伽甚久，在座上能令明体自行坚住，已取得下品专一之证量，此时心已离能所。然明体本身微微有一个明体自性为能安住之'能'，明体之明为明体自然显现光明之'所'；又行者自觉明体必有定力摄持，方能自生自住，故一经下座散动，则明体不能自生自安住，故对定力上有执着。因此明体上有微细执着，故有修离戏瑜伽之必要。"

（一）分析动与不动

（法要） 首先，分析心之动与不动，需要下列

分析过程：在不认知的安止状态下，或不重视想念之生灭状态下，出现妙观察智，然后再观察：当心不动时，不动心之真实本性如何？如何保持不动？如何从不动变动？当动时，是否保持不动之安静？在不动状态时，是否有动？动与不动有何差别？动（想念）之真实本性如何？动如何变不动？

〔**诠释**〕《法要》一开始就提出八个问题，让学者在禅定中用妙观察智去内省、分析、比较、推究和体验，得出应得的知识和结论。这种知识是在深沉的禅定状态下从直觉本源的内在而得，是最精细的能够了解生命内在层次的知识。光明心氏注曰："如是设问，玄妙莫测，类似禅宗初机所参之话头除去用观心修法外，并可唤醒超越之智。"

心的动与不动，即心中有念与无念，亦即有与无、空与色。学者如认为两者有差别，是为二元对立状态；如认为两者不可分而并无差别，是为一元状态。二元状态为感官对外界的认识；一元状态为禅定中内在的认知。离戏瑜伽的修持，要求学者在禅定中进入一元状态。《法要》在下面作出答案。

（**法要**）　行者始知"动"既非异于"不动"，"不动"亦不异于"动"。这样观察，如对"动"与"不动"之真实性仍未参透，应观察妙观察智是否有异于"动"及"不动"，或观察这是否是"动"与

"不动"的真实本性。经过这样明白的智力分析，行者无所发现，因观察者（心）与被观察者（想念），是不可分离的。不能认知不可分离的真实本性的境界，名为"心行处灭"，或谓之为"言语道断"。

〔**诠释**〕此处所说境界，台湾密宗研究专家胡之真氏认为："已离于言诠，不可思议。"他说："想念不能脱离语言、文字、符号及图画，没有这些观念，如何心动？如何想法？"光明心氏也认为："远离世智妄见，不落文字言诠。"张妙定氏在其汉译本注中则认为，此段言浅理深，不可轻易读过。"动不异于不动，不动不异于动"等观法，实与天台宗三观的中观和《般若心经》的色空观同一理趣。天台宗三观包括假观、空观和中观。所谓假观，即认知止境乃一念所成，而此念是假，因此止境中的一切感受，也是假的。所以不贪着此假有，便可进入空观。此时身心皆忘，仿佛与太虚融成一体，而事实上这所谓空，仍是自己意识所造成，也是假的。因此，应不贪着此空境，转入中观，既不住有，也不住空，即空即有，非空非有，才能通达真空妙有之境。《般若心经》之"色不异空，空不异色；色即是空，空即是色"，也是如此义旨。空与色并无不同，执着一个空或执着一个色，仍为二元，难得修证成就。只有不住于色，不住于空，即空即色，非空非色，才会

五蕴皆空，取得真正中观正见成就。离戏瑜伽动与不动的修持，亦应如此，不住于动（有），也不住于不动（空），因动与不动本性无异，两者不可分离。只有非动亦非不动，进入系心一缘的止境，进而舍去此一上境，最后通往中观明慧，才能取得修证成就。

〔法要〕 西藏大手印祖师说："幻心境虽高，终只幻加幻；超过幻心境，不是幻心法；能见及所见，究竟不可分；依上师慈教，乃达此妙谛。"

又印度寂天圣者大师说："坚住三摩地，刹那心勿昏，如理勤推究，真谛自能明。"

又《大宝积经迦叶品》说："譬如擦二木，相擦而生火；生火刹那间，而复烧二木；动不动合一，能生于正智；生彼正智已，动不动俱亡。"

〔诠释〕 此三偈在劝勉学者坚住三摩地（即完全安静的禅定），勿为幻境所述，心亦勿昏沉，而在禅定中勤加内省分析和推究，就能明白真谛。而最重要的真谛是，心之动与不动合一，就能生起正智（即妙观察智）。妙观察智既生起，就无所谓动与不动了，犹如二木相擦而生火，火生刹那二木立被焚毁，动与不动俱皆消亡。

（二）通达无上菩提

（法要） 任何思想、观念和模糊（或扰乱）的感情发生，既非将之放弃，亦不允许控制；应允许它们自起自落，自生自灭，不去引导或促之成型，行者仅认知而已。如是久之，想念虽未被放弃，其实相（或自性空相）自然呈现。用此种方法，看来阻碍菩提道上之一切，反为所用。此即所谓“利用道障以见道”。

〔诠释〕 本节为离戏瑜伽的第二个练习。菩提即真如、自性、法身、正觉、实相。无上菩提即无上正等正觉，真正平等觉知一切真理之无上智慧。

本节之修持口诀为无取无舍。即对想念不加控制，不去引导，仅仅认知。光明心氏说：“行者如此，凝视所起之念或情绪，毫不为之所左右，虽离于念，如观剧者离于舞台上之优伶然。其离也，应为漠然无动于心之瑜伽离念修法。”又举例说：“牧人知其羊群不易调驯，任羊嬉游，守伺在侧，心不为移，亦不偏倾。虽任羊放草，嬉戏自如，而羊固在望，牧人心亦未尝忘之。”如此譬喻解释，得本修法之精义。

依此修法，则一切似为启发心灵之障碍，均可转障为道而善用之。藏密上师为阐明此义，尝有一比喻：有人夜行羊肠小径，忽见有物似巨蟒盘旋于

途，遂惊骇止步旁跃，握杖取火视之，乃草索而非蟒蛇，正其所需之物，遂拾之束于腰，如此悟为无害，反成有用。想念虽似为修持之障碍，而学者善用之则足以为助。

（**法要**）　行者仅认知想念，无取无舍，可了解能舍弃的心与被舍弃的想念两者不可分离，心即获得解脱。这种解脱技巧，称为“练习崇高道的精髓”，或称为“禅定之反面法”。

心解脱后，行者悯念一切有情尚未得如我之认知自心真相，未得如我之解脱自在，遂生无限同情之悲心。

〔**诠释**〕念从心生，心与念不可分离。学者最初视想念如敌，深恐扰其入定；一旦证悟，方知对想念若能善用，任其自起自落，生灭自然，仅有认知，无取无舍，遂使念动与真心相应，能得解脱自在，则觉前之视想念为敌者误矣！

学者用此法修持，不但自性空相自然呈现，得见真如，而且对一切有情（即众生）生出无限同情之大悲心，亦即菩提心，从而通达无上菩提。《智度论》说：“菩萨得无生忍后，更无余事，唯成就众生净佛国土。”无生法忍即得见真如、实相，把心安于无生无灭的道理上。《发菩提心论》说：“菩提心为因，大悲心为根，方便为究竟。”皆此段文义之所本。

（三）离戏瑜伽禅定

1. 现在、过去和将来三时之禅定

（法要） 首先，从三个时间的观点分析：过去之想今已灭，未来之想今未生，谓今之想复云何？生而即灭唯幻空。现在想念不能固定或表明在现在，将来想念亦然。

由于禅定，始觉一切幻象如时间一般，幻而不实。一切幻象本身不存在，皆由心所示现。

〔**诠释**〕本节为离戏瑜伽的第三个练习，也是通过禅定所生起的妙观察智进行分析。主要义旨，在认知现在、将来和过去为一整体，不可分割，时间仅为幻象。

光明心氏说："当前之念，停住时间不过刹那，随起随灭，实难说为现在。其实与未来之念，性不相离，以未来念成，即成现在故。与过去之念亦不能分离，以现在消逝成为过去故。是以现在、过去与未来三时不可分别。"

胡之真氏说："现在想念只有记忆，由生而灭仅在刹那间。因此，现在想念不能固定，亦不能表明现在。时间是连续的，无始无终的，现在不能与将来分开，亦不能与过去分开。"

由此可知，心所示现的时间及一切皆为幻象，不是实有。一切生灭法（即先天时间），离开真心（又称真如、自性、菩提、实相、法身）外，了不可得。大手印瑜伽在使学者自此生灭梦中醒觉，求得真心，即自内部寻找到自性。

（**法要**） 认知生、死及时间之不存在，萨啰哈大师说："生之为空相，虚空如天空，若离于五大，何者为生死？故知无始来，虚空未曾生，今日明此理，感谢上师教。"这个禅定分析，照萨啰哈大师之指示为之。

〔**诠释**〕按萨啰哈大师之偈入于禅定，则所谓虚空者宛如天空，因天空没有这个、那个，亦即非此非彼，无可差别，是以不隔两边。有情妄心，因感官而有幻象，天空则无。

同时，学者发现菩提亦如虚空，无始无终，无有边际，未曾生，未曾灭，超越时间、空间。更了悟生、死与时间，纯为幻象，本身并不存在。

2. 心与物之分析禅定

（**法要**） 从物质与非物质之观点，加以分析，禅定如此：有情之心，是物乎？抑非物乎？如谓物，是何物质组成？如谓具体存在，是何形状？是何颜色？如为认知本能，将同于生灭之想念乎？如为非

物，如何有不同之观点？谁造此心？

如心为物，行者于禅定后，能视作实在的。但从妙观察智的观点，心不能称为任何实物，不能归入物的一类。用妙观察智分析，心不能列入非物一类，亦不能证明其不存在。因此，心既非物，亦不是非物，不能放在任何一边，所以称为中道。

〔诠释〕中道者，既非“是”，亦非“不是”。“是”是一个极端，“不是”是另一极端。此两个极端，都是偏见。离于两边，即是中道。前诠释中说过天台宗三观的中观，非空非有，即为中道。《般若心经》的色空观，非色非空，亦为中道。所以，用妙观察智分析心与物，心既非物，亦不是非物，就是中道。《阿含经杂集因缘品》说：“是为一端，非为另一端，如来避开两端，说中道义。”

（法要） 此种信念之建立，非来自演绎法、归纳法，但源于上师之慈教。此为各人自有之宝藏，只是能注意而不注意而已。因此，这种教导，被称为大真理。如偈云：“上师所教深入心，启示各人自开悟，悟自身中各怀有，垂手即得无价宝。”

〔诠释〕人之内心各怀宝藏，为一切真理之泉源。但一般人为无明所蔽，不知本来面目，忽视宝藏者久矣！既得上师启示，始获解脱之途。胡之真说：“有情之心即为八识。八识亦为真如示现之幻象。因

八识含有一切种子，而菩提（即真如）亦含有一切，故能相应，有情可证得无上菩提。”

3. 单一与多数之分析禅定

（**法要**） 从单一与多数之观点，加以分析，禅定如下：有情之心，是一个乎？抑数个乎？如为一个，何能示现种种幻象？如为数个，如何能这样？所有之心，皆必须与真空体性不可分离。

如是观察，心不可数，既非单一，亦不是多数。单一是一边，多数是另一边，不住两边，此之谓大手印。

瑜伽行者在禅定中，除妙观察智外，无所发现。因此，大手印即实相，又称真空体性。

〔**诠释**〕这里说的心不可数，既非单一，又非多数，也是中道。心是意识复合体，佛教唯识论把一心分为八识，即眼、耳、鼻、舌、身、意六识加上第七识（末那识）和第八识（阿赖耶识）。在一般人看来，它们是可以分开的，但瑜伽士用妙观察智分析，八识不过是法界真空体性所现的幻象，与真空体性不可分割。真空体性即自性、真如、实相、法身、菩提，大手印被喻为最高无上、深广殊胜之性智，故亦象征真空体性。光明心说：“宇宙大心者，一切法与之相应，不一不异；宇宙小心者，其反映

也。"

4. 认知实相

（**法要**） 因禅定结果，一切误认为实在者，均已消除。一切皆幻，犹如魔术师所表演之幻术也。如偈说："前后观瞻及十方，所见惟一大实相。上师教我幻见亡，复何所求于他人。"

〔**诠释**〕禅定所见惟一大实相，其他一切皆幻，正如《金刚经》所说："凡所有相，皆是虚妄；若见诸相非相，即见如来。"实相即是大手印，无所不在。

离戏瑜伽之主旨，乃以妙观察智为基础，通过内省分析，以不偏于空有以见实相的中道观想，达到明心见性，通达无上菩提为目的。龙树菩萨首倡此说，《法要》则将之发挥到极致。此亦为人无我、法无我之无我观的运用，被誉为是观修空性的捷径。

经专一瑜伽之修持已使明体固住，但感明体十分凝聚胶着而有细微之执着者，虽亦可通过观修空性而破除之，实不如用破明和宽松之法以解脱之。为此，陈健民上师提出了"呸"字破明法和虚位离体法，作为修持离戏瑜伽的主要内容，学者可参阅本书上编《四瑜伽析》一节。

二、一味瑜伽

〔法要〕　一味瑜伽主要论述化心物为一元，不可分离。

〔诠释〕一味瑜伽是甚深的密法，境界甚高，离于言诠。由此可见，《大手印四瑜伽法要》由浅入深，组织严密有序，其包括的四瑜伽，一部比一部辉煌，示现了藏密的精华所在。

陈健民上师说："一味之一，谓以一味明体之力，渗透于善恶各种法中而成妙用。"又说："故专一之一，为多无明物归于一明体；一味之一，谓一明体演绎成多种妙用。"

（一）心物一元化

〔法要〕　首先，瑜伽化心物为一元，为一整体，不可分离。物者，一切幻象也。

以睡与梦为喻，认知一切幻象为心所示现；以水与冰为喻，认知本体与幻象为一元；以水与波为喻，化一切为一元。

〔诠释〕此段可作为一味瑜伽绪论看，强调了一元化、一元观、一元论。《六祖坛经》说："一切即一，一即一切。"这个一，即一元，有实相、真如、

真心、菩提、自性、法身、宇宙绝对本体、至上意识、大手印等名称。瑜伽修法就是为了达到一元，即在深沉禅定的妙观察智观想中，转一切法为融合一性之境，这就要认识一切皆幻，一切为一元，因而本法设日常生活常见之三种比喻，逐层引导学者体验和认知心物一元化的真谛。

1. 睡梦喻

（**法要**） 首先，以睡梦为喻，认知一切幻象为心所示现，禅定如此：梦中所见一切，不离于心。同样，行者醒时所感一切幻象，无异于无明生死长眠之梦境。离开示现幻象之心，一切幻象并不实存。任何念起，我心放松而不依止，了解一切外在幻象与行者之心及内在之幻象不可分离，化成一整体。

密勒日巴祖师说："昨夜梦中所梦见，种种不外汝一心，梦即瑜伽士之师，汝诸弟子当了知。"

如偈说："现彼三界种种有，即为世界一合相。"

〔**诠释**〕瑜伽行者通过深沉禅定，可以体验和了解意识的各种层次。意识具有四种状态，即清醒、梦境、深睡和超觉。前三种状态，属个体的自我状态。由于自我的局限性，自己幻觉所制造的遮障即无明，遮盖了真理。瑜伽的目的，在于除去无明，把遮障移开，超越此三种状态，进入第四种超觉状态，即

宇宙的大我状态，恢复自性光明，此称之为开悟。

梦幻由心所生，醒时所见，亦与梦幻同，所以，有睡梦之喻，以梦师法。张妙定认为，密勒日巴祖师四句偈语，出自《金刚经》。《金刚经》说："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"

另一偈中所云"三界"，即欲界、色界、无色界，合称世界。"一合相"，又译为"悲智双融双身合一体"。张妙定诠解此偈云："行者修习至堪能受学时，其上师即以此要妙教授，约略为：'汝今当观，三界中一切所有，皆为两性结合而成。其力用方面，等同佛父之阳性体；其聪慧方面，等同佛母之阴性体。两性结合，成为不可分离（悲智交融）之双身合一体。达此双身合体，即获究竟道，即大手印也'。又行者修习至此程度，其上师更将大手印教授，总摄而示之曰：'一实相者，难言难名，非是两边，惟一体性，不可分别。此谛须明，乃得获证圆满菩提，无上安乐。彼已获证者，即自能从其大圆满菩提心中，油然发生无量大悲心，愍（min）念于尚沉溺于无明苦海之一切众生，亟欲提升之，使之一一同登光明觉道'。是以能具此包举三界一切之无量大悲心者，即是已入于大乘菩提道者也。"

《金刚经》云："一合相者，则是不可说。但凡夫之人，贪着其事。"胡之真解曰："此种极高之境

界，早已离于言诠，故不可说。”

2. 水冰喻

〔法要〕 第二法，以水与冰为喻，表明幻象即本体，禅定如次：所有幻象，本身虽不存在，然为本体所示现。本体不造任何事物，但示现任何事物。因此，幻象与本体原为一元，同一本性，可以水与冰为喻。

如是修持，行者知有三个双重：极乐与空；净光与空；智慧与空。三者合为一元，即是了解所有胜行经验为一整体，不可分割。

如偈说：“若人全了解，一切皆一如，除此一如外，更无其他法，所持诵者一如，所观念者一如，一切瑜伽行，皆惟此一如。”

〔诠释〕 水冰本性相同，故以之喻本体与幻象为一元。本体即真如，本性即真空体性。胡之真氏云：“《心经》说：‘观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受、想、行、识，亦复如是。……’般若即智慧，但非第六度之智慧，乃第八度之实相般若。波罗密多，即到达彼岸。换言之，观自在菩萨入甚深之禅定中，见到色、受、想、行、识，本性归空。色是物，不是颜色、女色。色、

受、想、行、识是精神，合称五蕴，亦即一切幻象也。本性即真空体性，本性归空，岂非幻象即本性乎!”实则对立之两极，即是佛父佛母阴阳两极，象征幻象与本体，本属一体。光明心说：“盖一切两相，纵如可想像之生死涅槃最高两相，均为一体之征也。”

极乐与空，净光与空，智慧与空，三者各为两相，实则各合为一元。空者，本体之阴影和幻象之本源。极乐者，正觉启迪之乐。净光者，内在的光明。智慧者，为般若，即无上菩提。

偈中所说“一如”，即真如，亦即本体，非空非有，不生不灭。

3. 水波喻

（**法要**）　以水与波为喻，化一切为一整体，不可分割，禅定如次：波由水兴，同样，一切均由心所示现，而心之本性为真空。

萨啰哈大师曾说：“一切皆由心生故，汝心即是汝上师。”

这个真理，为一切真理之总真理，即总摄一切之一也。行者了解此真理后，即能认知一切有情之心的真空体性，皆可结无上菩提之果也。

〔**诠释**〕密教极重上师，从人间上师（即授我密

法之上师）到历代祖师，学者每修持时必先观想，祈求加持。但从学者本人之证悟而言，为其自己而非上师。所谓“汝心即汝上师”是也。学者修持应以自心为归依，因躬自考证，非上师所可替代。学者修证取得成就后，不但认知自己心之本性为真空，而且认知众生之心亦具真空体性。诚如释迦陀悟道时所说：“奇哉！奇哉！一切众生皆有如来智慧德相，只因妄想执着，不能证得。”

陈健民上师说：“惟水波一喻方合一味之一，以一体之水而兴多种体用；然其文中，极少就明体起妙用以说明之，所说皆般若乘中理趣而已。”陈师在谈到一味明体的起妙用时说：“下品座上有光明神变；中品随时皆有神通变化；上品则于梦中亦能现起神通功德，能转变他人恶梦，能五根互用，乃至无漏通。”

四、无修瑜伽

（法要） 最后为无修瑜伽，以俱生无染之无上菩提（大手印），化一切为法身。当已降服之无明，能一时清除，瑜伽修行停止，功德圆满。至此，已无余道可修，行者已证俱生大手印，已达无余涅槃之境界。

〔**诠释**〕无修瑜伽，亦可译作无禅瑜伽，为极高的瑜伽境地，即学者证得大手印，已臻涅槃，无余道可修之地。

涅槃，又译为圆寂。圆是圆满一切智德，寂是寂灭一切惑业，又是不生不灭之意。光明心说："禅定者，本为证取顿觉境界之方法。证入之后，禅定不复需要，犹之行人乘筏渡河，既达彼岸，则筏无用矣！"

但是，涅槃亦心之境界而已，应视为心灵在永久进程中所遇休止之所。按诸大乘佛理，修炼永无止境，若视涅槃为所住，为终止之境，则无再进展了。而且，证取者多不入涅槃，在世间利乐一世有情众生，以为功德之行。

陈健民上师认为，无修瑜伽并非全不修，而是无修之修，尚有微细功夫不可忽略。他说："无修瑜伽乃无手行拳，然必经过相当时间，自然任运纯熟，方能既免一切修垢，又免无修之修垢，其功夫最细微，亦最深沉，然非全不修也。"

五、总结诸法门

（**法要**）　谛洛巴祖师在《转识自在法》中对弟子那洛巴说："此为无上菩提道，唯彼成就行者知。

道可传而不可说，亦非心缘虑可得。我谛洛巴于此外，更无他道可开演。以汝自心大手印，修习于汝自所知。不必想象与思虑，不必分别于幻象，不思禅定不反省，唯一持心于不动。"以上之偈，举本书所有法门，总包括矣！

〔**诠释**〕此偈说明成就大手印瑜伽之行者所经历的境界。偈中"不思禅定"一语，并非不禅定，乃禅定时学者不得有意于禅定，否则，必不能禅定。

第三章　结　　论

一、认知大手印瑜伽四种知识

〔**法要**〕　认知并实修大手印，行者应知四种知识：（1）获得心之安止境；（2）利用菩提道上之经验；（3）分别各种经验并认知现证之品位（如暖、顶、忍及世第一加行）；（4）认知于其祈求之果地。此为瑜伽行者应有之四种知识。

〔**诠释**〕认知并实修大手印，换言之，即学者不仅必须了悟其教法，而且应超绝世智，亲切证入。获得心之安止境，学者必须以妙观察智为基础进入定境。菩提道上之经验即整个修持过程之经验，特别是中道观和得证实相的经验，更细致而言之，为四瑜伽分品之经验及鉴别。四瑜伽各分上、中、下三品，如专一瑜伽，以初难入定，后渐渐能定为下品；以有时无意入定而竟能定，定且坚固住于明体为中品；入定出定，行、住、坐、卧，昼夜一如，常在明体，如海无波为上品。其他三瑜伽分品各有特点及高下。

暖、顶、忍和世第一加行，为学者修持过程的

觉受。光明心云："修习瑜伽至某一品位时，行者经历暖、顶、忍、世第一加行，即四加行相。暖者，如火烧尽色心之妄执，助行者证知实相，随初见道时而起。顶者，实相在完全呈显前闪发之最高度。实相光现，无明暗障消散。此后因圣智焕发，道心坚定，于是行者以忍加行力，进修至于世第一法，即所谓涅槃也。"但修习瑜伽最上要的觉受为乐、明和无念。贡噶上师说："觉受者，谓辨知乐、明、无念也。然三境所现，皆不可执，所谓'离执即体'，为殊胜之口诀。"乐境中，有周身过乐者，或不觉身心之存在否，唯喜欢乐笑等，或内心踊跃、舒适、安怡，或乐至于不知昼夜。明境中，有觉内心澄清者，或明见一切境相，或暗夜见一切远近物，或见光明等相，或知他心事。无念境中，有能见色空诸相者，或觉一切皆空，或见身境皆空等。

四瑜伽修持是否究竟圆满，有如下鉴别：(1) 见体性未见？(2) 力圆未圆？(3) 妄念显未显？(4) 生功德未生？(5) 事业成就未成就？(6) 决信未决信？

二、在菩提道上察知障碍及失误

（法要） 处理菩提道上之障碍及失误，方式如次：从幻象所发生之障碍，应了解幻象与心为一元，

以对治之。从想念所发生之障碍，应了解想念与法身为一元，以对治之。从法身所发生之障碍，应了解法身与幻象为一元，以对治之。

〔**诠释**〕障碍即禅定中出现与禅定相违之境。障由心生，心以为障，始谓之障。遣除之法即为对治，其法为求得一元。港台藏密研究家刘锐之在《诸家大手印比较研究》一书中指出，障碍悉由迷妄而起，观其如海起波，终归于海，如空起云，终归于空，自能遣除。光明心亦有注云："证入法身、或法界、或实相之际，顿觉念起念落，任运而来，与一切法之节奏，自然合拍，是以与法身无别。法身者，一切法泯灭其中，融为一体，至为玄妙也。"此均为消除障碍之诀。

密勒日巴大师一日座中入定时，见魔来扰即说偈曰："狮在雪山不畏寒，鱼居水中不畏溺，鸟食空中不畏堕，自明本性何所畏，畏者何堪住山洞。"可知魔亦如如自性也。

（**法要**） 禅定时行者可能发生三失误，贪着于受想、觉知、安止三者之乐境，应多观真空以对治之。

〔**诠释**〕三误即：（1）于观察念与念之迁流时起执着；（2）于如是观察所起反映起执着；（3）于心之寂静起执着。

学者如执着上述三误中之一误，并习以为常，进修即无可能。三误中，以执着于心之寂静境者较多，甚至迷惘愈增，误为得道。学者在修习过程中必将经历种种感官上之幻象，须得上师的启导和加持。

三误对治为多观真空，即多观实相也。如此证入，则幻妄不起。

（**法要**）又有四种过失：（1）执空过甚，应多观非有非空，空悲不二，以对治之；（2）过于胶滞，心不进步，应观一切幻象，皆为真如所示现，以对治之；（3）过于制念，应观能制之心，与所制之想念，为一整体，不可分割，以对治之；（4）执着道之得失，应认知大手印，以对治之。

〔**诠释**〕执空过甚，即迷于空也。多由自利之念而起。这种自利之念，往往表现在学者急欲证得涅槃，脱离尘世，而无悯怜一切众生之大悲心，故对治之法，须悲空双运。盖偏空歧入劣乘，悲空双运便可互相增益。只有根除一切人法我见，转成无我广大利，方是正途。

过于胶滞，则易固步自封，自以为完满无误，于是闭塞心路，心灵进展自无可能，应证知一切法之自性，进而求得实相以对治之。

过于制念，念反增多，故其修法为停止一切制念之力，念心住于能止之境，亦即求得心与念合为

一元。

执着道之得失，即执着修持上的得失。大手印可理解为保持清净与解脱之境，一旦解脱，则于所行之道不再迷执。

三、认知并抉择实修及虚学

〔**法要**〕 从理论认知并抉择实修与虚学，方式如次：学者于真法界心性等理论，仅闻而思，而不实地修行者，是为虚学。实修才能认知真法界之一元化，实证无生者才能使人信服。全部了解就是自心明白。

〔**诠释**〕瑜伽士认为，知识的来源有两个途径：直接的途径和间接的途径。直接得来的知识是超群卓绝的，是从本源体验得到，即从入定中从内在得到的至上意识或实相的知识，也即认知真法界的一元化的知识，能够认清事物的本来面目。间接的知识是从书本、心智和感官得来，即从禅定以外的外在世界得来，也就是从清醒、做梦和深眠中所得到的知识，受到时间、空间和因果关系的限制。实修得来的知识，即是直接得来的知识。虚学得来的知识，即是间接得来的知识。虚学不懂得入定，当然不能认知一元化。

原　书　跋

原书（藏文木刻版）最后一段刻有本书来源：

余（珀玛迦尔波祖师自称）因喀什米尔国王赞判赞波者，以二十余秤红花之供养，劝请我将大手印瑜伽法要及六成就法，编录成标准法本。又余所见大手印之诸著述中，多混入无根据之经论引述，殊不可靠，业已除去，编此大手印瑜伽法要，以利未来之修行者。余完成此书于西藏南方之迦尔主山中之圆妙茅蓬。

普愿一切安乐吉祥！

恒河大手印讲义诠释

（修改本）

编者按：此诠释曾刊于拙撰《藏密修法精粹》一书，现经修改重刊于此。

〔**诠释**〕　恒河大手印为藏密最著名大手印之一，乃印度密宗祖师谛洛巴于七世纪中叶在恒河畔向其弟子那洛巴面授之密法。自教祖师马尔巴得那洛巴祖师传承，将此颂共112句翻译成藏文。贡噶上师于本世纪三十年代在内地传授藏密时，曾公开传授了恒河大手印颂，并加以讲解，张妙定居士记录整理讲稿于江陵，即流传迄今的文献《恒河大手印讲义》。为使读者更易理解《讲义》内容，编者略加整理并诠释。惟对原颂译文一字未改。

（**讲义**）　大手印就是无手印，梵文嘛哈母渣(Mahamudra)，也可译作“大象征”、“大印”。大者，无所不包，至高无上也。藏文译名中，于大印中加入手字者，为尊重佛典之意。此手字，为尊称佛之手，表示佛之如所有尽所有，二无分别，及空、乐、

智慧。印者，亦表示佛之无分别智。此智最上、最要，且最密，犹如印符，又如印契。谓一切轮回涅槃之法，无不一一契合于佛之如如妙智，更无一法能逾越此智之外者。

〔诠释〕 大手印为修持密法取得最高无上成就、证悟和智慧的象征。从禅定的意义来说，大手印亦即在甚深禅定境界中呈现的光明性体，其名称不一，即自性、实相、菩提、法身、真如、真空体性、宇宙本体等。大手印是个体意识（小我）与宇宙至上意识（大我）融合为一的象征，或者一弹指间得到证悟的象征。因此，大手印就是大相应。

〔讲义〕 大手印有数种，最上之大手印，即恒河大手印。无须灌顶，但当恭敬礼拜，承事亲近于其上师，或仅观于上师之微妙身相，即能立得证悟。如此由于恭敬顺信之心力，以依止于上师，更不借外物言诠，而能究竟了悟，以证取之大手印，方是大手印之最胜义心传也。须知上师者，本已具有无上加持力，不假方便修整，一俟弟子根基成熟，一弹指间，立即证悟，诚真正之大手印也。

〔诠释〕 大手印有数种，这里说的是最著名的两种大手印：恒河大手印和大手印瑜伽（四瑜伽）。

恒河大手印属顿法，与禅宗近似，是极高深的法门。上师具有无上的加持力，观弟子机缘成熟，实

行心的刺激感应，一弹指间，让弟子刹那悟道。所谓心的刺激感应，并无一定方法，有成就之上师对于弟子的定力基础及心理状态，十分理解，所以唯有师傅能给予弟子以心的刺激。历代禅宗祖师实行心的刺激方法，最著名的公案有：实物示现，如星光闪烁，拈花微笑；用机锋和妙谛以启悟，如达摩为神光安心，六祖闻“应无所住而生其心”而悟道等。本来修习恒河大手印有二条件：一是上上根器的弟子才能学；一是有大成就之上师才能教，但从恒河大手印偈颂看来，已为非上上根器弟子开了方便法门。为较上根器学者开的方便法门是：修持切念和纵念等法，使学者心如恒河之水，畅流缓和，若继续精勤修持，心可达到最后安止境，如海洋平静无波，不久发放子光明，与母光明会合为一，即可得证。为普通根器学者开的方便法门是：行观想、金刚数息及宝瓶气等法，以制妄念。这些方便法门，在《大手印四瑜伽法要》中言之甚详。

大手印瑜伽又名实住大手印，属渐法，从专一瑜伽入门，层次分明，学者可循序以进，拾阶而上，不需上师灌顶，人人可修，实为普通根器之学者而设，可以中道或修明体得证。台湾密宗研究家胡之真认为，大手印四瑜伽是科学化、系统化、现代化之佛法，适应潮流。他说：“大手印瑜伽之思想体系

建立在妙观察智上，由禅定而证果，岂非科学化乎？在菩提道上各段境，按定力深浅，分别表达，层次分明，岂非系统化乎？禅宗之机锋妙谛适合古人思想，大手印四瑜伽有绝对的说法，适合现代人之思想，岂非现代化乎？"

（偈颂） 敬礼金刚空行。

〔讲义〕 金刚空行母，即亥母，为密宗之主体，口授之怙主。恒河大手印句句皆为口授，故先敬礼之。有四义：（1）除障；（2）加持令造作圆满；（3）为利众生；（4）为善因回向众生，令皆同证大手印也。金刚之义甚深，以表示佛之无二空智，凡夫之俱生我执，须金刚智慧，方可断除。人若得金刚智，则一切异熟，空尽无余。金刚三摩地，能坏灭一切烦恼业惑而无余。又金刚者，有七义：（1）坚固；（2）精要；（3）真实不空；（4）不能断截；（5）不能破裂；（6）不可剖分；（7）无可损坏，是为金刚之七殊胜义。故常以金刚喻佛之三身四身等，能具四身如金刚，而为一切不能坏之三业，则成金刚总持之佛体矣！今此恒河大手印口授之法，实为一切金刚所由之道或乘，所谓金刚乘者是也。

空为诸法之实性，行为般若之智行，故合言空行，此为胜义谛说。若以行表常飞行于空中者，则是俗义谛说。空行有男女，或称父母，男者又称为

勇父，女者又称为勇母。此中但云空行，意即指空行母，略去母字者，藏文续部中之通例也。

〔诠释〕 按白教（噶举派）大手印的传承，乃从印度以口耳授受，传至西藏，由金刚总持、金刚空行母、金刚手、萨啰哈、龙树，以至谛洛巴，历代相续。为此，学习恒河大手印之先，须敬礼金刚空行母。

金刚的梵语为缚日罗，表示为金中之精，性坚而百炼不销，故佛教以金刚之坚利喻佛体。密宗在印度、西藏或日本被称为金刚乘，也是由金刚引申出来的旨趣。

空行即空中飞行。密宗认为，空行有男女（或父母），有天眼或禅定功深者能看见或闻其咒声，这是指与宇宙讯息相通。

（偈颂） 大手印法虽无表，然于上师具苦行，
具忍具慧那洛巴，具种修心如是行。

（讲义） 此颂是谛洛巴祖师称谓那洛巴祖师，而启口授之首颂。谓大手印法虽本来无可表示，然汝那洛巴，对于吾谛洛巴祖师，已具足种种苦行、难行和忍，且具足智慧，实为堪以造就之弟子，今且口授汝修心之要，应如是行之也。大手印，有言声文字之能诠，及其所诠，乃根、道、果三者。所谓根大手印者，即一切众生本心体性与佛无别，平平

等等，原本清净常住。虽忽然不觉而起无明，然其真空体性，仍自明净，纵有六道轮回，终仍不增不减。此妙明清净之本体，有时称之为本觉如来、普贤如来、本清净见等，名异实同。此一真心，即根本大手印也。红教有说，普贤如来为元始佛，无庸积集资粮，净除业障，如彼海水，因风吹而生波浪，若更加以搅动，则更无澄清之时；又如空中云雾虽起，当云雾散去，空性仍在，毫未减损。若吾人之心，本无明净之体性者，则以任何方便不能净之；以心本具妙明净体故，斯可以方便，拂去背觉合尘之妄念，而得背觉合尘以成佛也。所谓道大手印者，恭敬信顺于上师，而得闻于法，由闻而如理思维，得决定正见，又如理修行之，即是道大手印也。由闻思修持之结果，一旦豁然，究竟通达，证得本觉妙智时，即是果大手印。

又根本之大手印，超乎思量言说，非凡夫之分别妄心所能了知，非凡夫之言说所能宣说，必依止于上师，而得闻于法。依止有三义：(1) 依止为因；(2) 依止为缘；(3) 依止为加持。云何因？谓依止于上师，得闻于"不修不整不散乱"之最胜口诀，依此修持，即是成就之胜因。云何缘？谓以依止故，得具足一切忏堕集资之胜缘。云何加持？谓以依止上师，得口诀之胜因，及忏集之胜缘，恒常不断，精

进修持，自能凭上师无上加持力，忽然于一刹那，通达实际本原之根本大手印，而得现证。如哑子吃糖，不可言表，是即依止为成就之加持义也。最要者，弟子应对所依止之上师，具至诚之净信心、恭敬心。昔西藏大德当巴桑结，有弟子求其加持，即如是说。是故大手印道欲得加持，对于上师应具净信与恭顺之心，则诸佛如来，即现上师相，为之加持。譬如欲从日光中取火者，则依透镜。透镜，即弟子之信顺心，能生加持之火，以烧灭业障，而得成就也。那洛巴祖师依止其上师谛洛巴祖师，具至诚之净信敬顺心，且具不可思议之苦行、难行，成为白教印度第二代祖师。

〔诠释〕 谛洛巴祖师在恒河畔向那洛巴祖师开始口授大手印颂最先四句，贡噶上师在《讲义》中详加发挥，论述了恒河大手印的基本理义和信奉上师的重要性。

佛经云："根、道、果三者，说一切佛法尽。"恒河大手印当然不能例外，故分根大手印、道大手印和果大手印，这是修持大手印不可或缺的三个阶段。简言之，根者，众生之本心体性，本来清净也；道者，信奉上师，依法修持也；果者，一旦豁然，证得佛果也。

根大手印使学者明了一切众生本来与佛陀相

等，本性明净，不过为世尘所惑和无明所蔽，而颠倒不悟，于是执影像为实境，舍根本而剪枝末，故应求通达，识得本来面目。道大手印分为见、修、行三门：就上师，依教法，心明离执着如虚空，得见本性（实相），是为见；力勤无散，修持勿间断，须如巧妇之为炊，勿为烦恼贪瞋所扰，是为修；行、住、坐、卧一切所行均以饶益众生为要，身、口、意三业，悉合于法，是为行。果大手印虽证得本觉妙智，究竟通达，但强调“无成而成，方成圆成；无证而证，方为实证”，如此方是大圆满菩提佛道。

密宗最重上师，修持恒河大手印最后得证顿悟，更须依仗上师的启悟。恒河大手印虽然不须灌顶，但至诚信奉上师，常须于禅定中观想上师端坐于头顶，并与学者自身融为一体，又于禅定中求得上师现相加持，实是取得成就所不可缺少的条件。

（偈颂）　譬如虚空无所依，大手印亦无依境，
　　　　　住于任运境界中，定从系缚证解脱。

（讲义）　修心口诀，多以譬喻为说，此颂以虚空为喻，谓彼虚空，无边无际，无所可依，而大手印亦如同虚空，亦无所可依。故惟有依此本妙明净心，离一切戏论及修整，任运宽坦而安住，则决定能从无始无明业障系缚上，得其解脱自在也。将此生灭心顿然放下，自性即自现前，刹那妄念生起，刹

那慧火烧除之，此心及妄念，同时解脱。应知刹那生灭之妄念，与非生灭之自性，本来为一整体，如海水之波，夏天之雷（起本无起，灭本无灭）。然若未能通达任运，则仍当依白莲花祖师所著《大手印四瑜伽法要》中，前二步之方便以修之（即切念法及纵念法）。密勒日巴祖师说："不整治以为修者，要须达乎三事：（1）烦恼及妄念不整治，则堕落。（2）乐、明、无念不整治，则流转三界。（3）真心则不许整治。"未可误会为毫不整治，谓修真正大手印者，对原离善恶之本明心性，固不得分别修整，此如山瀑流下，清浊自分，或怒流急湍，自激自平。乐、明、无念者，则是一派清净，照寂而明定。但若烦恼妄念炽盛时，又必猛提正念，厉呼一声"呸"，促使还净。若束之过紧，亦呼一声"呸"，令妄念住于明体上。于是者，不惟不致为烦恼妄念所牵而堕落，且使之成为助道之胜缘。至于乐受过甚者，亦必呼一声"呸"，令明得显无念，不是无记，更当别于外道，斯可免流三界。其第三者，真心不许整治，则为无以上诸病而得善住于自心明体者，自当无任何之修整，令得任运通达，证入菩提矣！乐、明、无念三事当等持，乐特甚，流转欲界；明特盛，流入色界；无念特盛，流转无色界。此乐、明、无念，不得不整治也。又此颂首句，虚空无可依之"依"字，

有“指示言诠”义。次句大手印亦无可依之“依”字，有“依之作修”之义。由是吾人虽常言虚空，而虚空之真实意义，则离于指示及言诠。同理，大手印之真实意义，既已超越思量言诠，则大手印之修持，实同虚空，亦无可指示言诠，即是所谓无修而修。第三句住于任运境界中，即是无修而修，谓如乳足婴孩，任运宽坦而入睡，则任何缠覆，悉归于法尔界中；任何系缚，决定解脱。萨啰哈大师说：“若能了达此心体性，如同虚空，无可方物，则亦能知修者实无何可修，而一切妄念，本自无有。又如于此自心之实际体性上，勿起整治之警觉，于善恶念兴起时，不起爱憎以及整治警觉，重为其染污增上缘，则此自心即得任运，安定于其本妙明净境。”心不整治则自明，水不搅动则自澄。此则尤为甚深之要义也。

〔**诠释**〕 贡噶上师于此节《讲义》中，揭示了恒河大手印禅定的修持过程及最高境界。禅定之最终目的为得见自性。此种境界，因难以言诠，又譬喻之为虚空，无边无际，任运安定而自如，亦即大手印也。

修持恒河大手印过程的觉受中，烦恼、妄念、安乐、明境、无念等均可发生，应认知这些觉受与自性本为一整体，不可分离，所以，贡噶上师说，对这些境界皆不可执着，所谓“离执即体”，“体”即

自性，即大手印，这是最殊胜的口诀。

对烦恼和妄念的调整，贡噶上师提供了方便法门，即用《大手印四瑜伽法要》中的切念法和纵念法。烦恼和妄念炽盛时，可猛提正念，厉呼一声“呸”！对妄念束之过紧时，亦可厉呼一声“呸”，放纵妄念，不随不止。

对乐、明、无念三者亦需调整。何谓乐境？即周身安乐，或内心踊跃、舒适、安怡，或初杂烦恼，继无烦恼。何谓明境？即觉心内澄净，或明见一切境相，或暗夜见一切远近物，或见光明等相，如见烟、萤火、阳焰、灯、日、月、火光、明点、光圈及虹等。何谓无念境？即觉一切皆空，或明见万境无自性，或见身境皆空等。对乐、明、无念三者，须善于护持，勿起贪着，修行口诀是无取无舍；三者觉受，时修时息，不求时长，只求次数多，似流水不断；必须勤于观察，勿使错误。盖乐特甚，着于轻安，必落欲界；明特甚，无分昼夜常见光明，着之必落色界；无念特盛，觉一切皆空，必落无色界。故此三者须平等保持，去其偏颇。若有偏颇，亦可呼一声“呸”以治之。

得善住于真心（即本心体性），即见性，不许整治，因无以上诸种弊病，故令其任运、通达、安止，时间越长越好。此即“不修不整不散乱”之意，亦

即无修而修，如吃足乳之婴儿，任运宽坦入睡。

（偈颂） 譬如以眼观察虚空无所见，
如是以自心观本净妙明心，
一切邪妄分别消除证觉地。

（讲义） 此颂以虚空喻心之本体性。吾人于明净晴空中，惟见炳炳长空，都无一物，以此喻人若能观得自性之本妙明净心，其中原无一切妄念颠倒，即是见性成佛也。

〔诠释〕 本净妙明心为自性境界，本来难以言诠，谛洛巴祖师在上节偈颂中以虚空喻之，贡噶上师于本节更进一步诠释虚空之义为"炳炳长空，都无一物"，以形容此一境界原无妄想颠倒，与上节所引萨啰哈大师云："若能了达此真心，如同虚空，无可方物"，同一理趣。从本节偈颂以下三颂共十五句，均是描绘见性境界及如何达到此境界的修法，可谓淋漓尽致。此种境界，非恒河大手印禅定所独有，无论佛教显、密宗、瑜伽、道家等修持都有明心见性境界，学者宜体验及印证之。

（偈颂） 譬如空中云雾散，本无住者及去者，
分别识浪生于心，观心本净浪自灭。

（讲义） 空中有时现示云雾，而此云雾之来，则缘乎地面水蒸气，水蒸气所缘无非因缘所生之法，其自性本空，假有实无。当其生起，不可计执其住；

及其散去，不可计执其去。依乎心起之妄念，亦复如是。妄念何由生？无非缘于种种情物为其对象，而此为对象之情物，又无一而非本无自性之因缘所生法乎！不惟倏（shu）起倏灭之妄念无自性，即此当前心念，能起所起，能灭所灭，皆无自性，且无一而能越于本明心体之外。明乎此，则立即可于本明心体，任运宽坦而定，其妄境妄念，其心识之波浪者，自亦顿灭矣！

〔诠释〕　本净妙明心（常住真心、自性）既如炳炳长空，都无一物，自不能为妄念所染。如何排除妄念呢？本颂以云雾及波浪之倏起倏落，喻妄念之倏起倏灭，其性本空，假有实无，为心所生。故禅定中对妄念的生灭，切不可执着，应采取不随不止态度，实行纵念法。如此，心净妄念自灭，方能明心见性，任运自如。

（偈颂）　譬如空离一切色，黑白等色不能染，
妙明心亦离诸色，善恶黑白不能染。

（讲义）　此颂以虚空喻真心（妙明心），明其原不受任何之色染。所谓一切色者，此中但指形色与显色。形色为大小长短方圆等；显色为蓝、绿、红、黄、黑、白诸色。吾人见此界之天空，当其明净时，惟觉其呈现一种所谓天蓝色者，则因如对法论所说，此一天下，须弥山南，皆为琉璃色所映显，即此天

青之蓝色。实则虚空者，不惟不可言其具任何形色，并且不可执计其具何颜色。纵于在某种因缘生起时，假现何色，但真空固无任何之色相。假有之色，自未尝染污此虚空。如是，善恶之白黑等业，实不能染污此真心，与此正同。此心之如来藏性，如如常住，在凡未减，在圣未增，即是此理。此开首诸颂，何以多引虚空为喻？则以真心本体，即是虚空之体，凡所有一切之色法、心法、心所法，皆为所包摄而无余。三界唯心，万法唯识。又空生于此心中，如海面一水泡，生死涅槃法，亦不外此一心。故《金刚歌咏》引萨啰哈大师之颂曰："此心体性应求得，此如意宝我敬礼。"彼中释云："唯此心体，摄尽一切诸法之种子，由此种子，现起生死涅槃一切法，明了此现之法者，可得解脱；不明了者，沉沦三界也。"

〔诠释〕　本净妙明心不仅不为一切妄念所扰，亦不受任何颜色所染，因此，禅定中切不可执着任何颜色，本净妙明心并无色相。不仅如此，此心有如晴朗明洁的炳炳长空，都无一物，但因是虚空体性，又无所不包，收摄一切事物。

（偈颂）　譬如晴明日光照，千劫黑暗顿开朗，
　　　　本净妙心放光明，多劫轮回业障消。

（讲义）　本净妙明心如日光明，能破黑暗，尤

论何处，纵经多年劫之黑暗，但得日光一照，立即开朗，且其光明，虽有时为云雾掩遮，其明体固常在也。同理，此心本自光明，本具本觉智光，纵属无始劫来，在迷众生，流转生死，轮回六道，随业浮沉，其本觉智光，则常存未失，不过有如云掩日光，一旦云散天开，即朗朗辉辉，大千炳耀。此则犹如由不觉而始觉，始觉即同本觉，生出子净光而合母净光也。

〔诠释〕　常净妙明心不仅无念、无色，而且本自光明，本具本觉智光，此为以上三颂所释者。

成佛不二法门为母净光与子净光打成一片。自性光明即母净光，又名根（本）净光；法性光明即子净光，又名道净光；二者打成一片即为果净光。《六成就法》中《净光成就》一章说：“认知净光，应学根（本）净光、道净光及果净光。净光不可思议，无处不在，照耀一切的心，在一切有情的心中生长。”又说：“行者得到超越思想之大乐境时，即证根（本）净光矣！”“母净光之认证，必发生于前念已灭，后念未生之际。子净光之发生，必修习谛洛巴祖师之六不法，其偈说：‘不想象，不思虑，不分别，不（思）禅定，不回忆，不动念’”。母净光与子净光融合为一元，为和合净光，亦即果净光。

（偈颂）　虚空言说强安立，虚空究竟离言诠。

觉心虽亦强言释，究竟成就实离言。

要知心性本同空，无余摄尽一切法。

（讲义） 光明大手印者，虽可如上略说其表喻，又如大圆胜慧中，撷（xie）要说为一切显现诸法，一刹那由自心圆现，一刹那圆满归于自性等，又大手印法常说，轮回涅槃一切法，一一未越于法性，等等名言安立，但实际离言绝思。如入中论所谓，一切法性，应离常断等戏论分别，实无名言可立可说。又虚空者，依世谛言，尚复可言其为真实不坏及离一切抉择等，但欲究竟表达实相，实亦不可得也。龙树菩萨《赞心颂》曰："诸佛出生处，堕地狱未减，成佛原未增，应敬礼此心。"故如虚空，摄尽一切法，此如来藏心，摄具一切圣凡种子，而为众生所毕具。虽然如是，金砂虽具金质，未即成金，必经炼冶工夫；行者虽立见宗，自非不修能证，故以下八句二颂，即示三门之修法也。

〔诠释〕 此颂及讲义为上述二颂作一小结，在于说明本妙明心虽比喻为虚空，但毕竟难于言诠，因此中境界及所见实相实离言绝思，表达不易。光明大手印者，即恒河大手印，属顿悟，只需承事亲近于其上师，或仅观想于上师之微妙身相，求得相应，即能立得证悟，其口诀为"不修不整不散乱"，但仍属无修之修，故有以下身、语、意之修法。

（偈颂）　身离诸作要闲住，语离尘声空谷音，
意离思量比对法，如竹中空持此身。
心合超绝言思空，安住任运无取舍，
无著心契大手印，恒修决证正菩提。

（讲义）　身修者，颂云离诸作，意谓世间非利益诸作悉舍离外，即他种出世法，亦当离去，而唯安闲宽坦，令身安住。语修者，无利乐之世间语应禁之，乃至咒语，亦宜休止，安静如谷。意修者，则离一切戏论思量比对之心想外，即观想警觉，亦宜休止，恰恰用心时，恰恰无心用，令令此身，上自头顶，下至足底，如同中空之竹筒，心等虚空，超绝一切之分别。又令等持，离一切掉举、昏沉与无记，惺惺寂寂灵灵明明，无取无舍无着之心，即此定住于本妙明净之体性中，即是大手印定。如是恒常修持之者，决得忽焉刹那，如暗室灯燃，光明普照，无上之涅槃自性，俱生本觉之智慧光明，全体毕现，而无上正觉之道，立时证矣！

〔诠释〕　密宗有身、语、意三密修法，一般来说，身密即手印、身印；语密即念诵咒语；意密即观想。恒河大手印如此颂八句所述，身离诸作，亦无需结手印；语离尘声，不必诵咒；意离思量，不用观想，其身、语、意修法已超乎一般三密之上。但得安闲宽坦，安静如谷，心等虚空，无取无舍，惺

寂灵明，定住于本妙明心，则刹那光明普照，全体毕现，立证菩提。这才是最上上之光明大手印修法。

（偈颂）　密咒典及波罗蜜，种种经律与法藏，
各个论义宗派等，皆非光明大手印。

（讲义）　凡诸密乘咒道次弟，以及修求诸到彼岸之法，乃至繁多契经调伏，性相二宗，诸多派别支分，论教谈理，落于分别者，皆非光明大手印也。因其耽于多所分别，即未免执着。不独显教为然，即在密宗，生起圆满诸般次弟，以及修气脉明点诸法，若落分别执着，非仅不见光明大手印，且一有实执，即为光明大手印之障碍，不得显现光明。

〔诠释〕　显密二教诸法，包括念佛念咒法门、《般若心经》中道论以及气脉明点诸法，不免落于思量和识别一切事物，即分别与执着，不同于光明大手印。属于光明大手印之恒河大手印不但超乎一般三密修法，亦超乎以上诸教派法。恒河大手印要求超绝一切分别，毫无执着，纯乎自然。

（偈颂）　由生分别障明印，反失所守三昧耶，
永离分别不着意，自生自灭如水波。

（讲义）　又以分别执着障光明大手印故，以为守三昧耶，而实为破坏三昧耶，故惟永离分别，总不着意，如水生波，自流自息。

〔诠释〕　梵语三昧耶，乃"本誓"之意，即诸

佛菩萨手中所持的器仗及印契，表达普救众生之誓愿而绝不违反。此颂说明：分别和执着实可破坏所守本誓，须毫不着意，如水波自生自灭，才能守护本誓。

（偈颂） 若顺无住无缘谛，即守破闇三昧耶，
若离分别无所住，一切法藏无余见。

（讲义） 又善了达水上画纹，空中挥笔，水与空痕，云何寻迹之理，及一切法本不可住，本无可缘之胜谛，心一起于分别，即知分别无实质自性，于此为修。同样，一起于善，即知此善无自性；一起于恶，即知此恶无自性；乃至一切贪嗔等毒，即于知此皆无自性。以此为修，如是毒药转成醍（tí）醐（hú），烦恼即是菩提，不起修整，然又绝无散乱，以守护自心。能如是无住无缘、任运而不违越自心明境本体者、即是等于手执明灯，照破黑暗，即是善能守护三昧耶。又分别执着，岂惟违反三昧耶，且未随顺一切法教蕴故。惟永离分别执着，而无所住而生其心者，方能见彻三藏一切教义真谛而无余也。如他颂有云："离诸作意与实执，亦无修气缚自心，自心无整如乳婴，随自明体心作主，妄念起观其自性，应知水波本无异，离诸实执无住边，即见诸法蕴胜义。"

〔诠释〕 无住，即法无自性，故无所住，随缘

而生。无缘，即没有固定的缘份。禅定认知善恶贪嗔等皆无自性，做到无住无缘，就能破除黑暗，善护本誓。本颂进一步阐明离却分别与执着，才能得佛教教义之真谛。

（偈颂） 若依此义脱轮回，并能烧除诸罪障，
此是教内大明灯，不修此义愚夫辈。

（讲义） 大手印四瑜伽有四级：（1）专一；（2）离戏；（3）一味；（4）无修。以专一瑜伽入门，循序以进，修至离戏瑜伽，即能离一切分别与边际，不住常断一切之戏论，通达佛境，但尚未究竟也。唯依第一了义光明大手印之无修，而得任运安住于自心本明净体上者，即可脱轮回之牢狱，而契入菩提。若仅能一刹那而如是定者，亦可烧尽无始所积之重罪。若能彻底明见此本心体之妙明净性，即成佛道，决无疑也。故此光明大手印，诚为教乘中第一殊胜了义之最大明灯，其有不信者，真愚人也。

〔诠释〕 禅定中要离却分别与执着，修习大手印瑜伽亦能做到，但只是通达佛境，尚未究竟；只有修习光明大手印，才能彻底明见自性，即成佛道。这里再进一步肯定修习光明大手印的成就大于大手印瑜伽，所以说，光明大手印为教内最大之明灯。

（偈颂） 彼常漂溺生死流，未出秽苦之愚夫，
应哀悯彼令依师，得师加持而解脱。

吁嗟乎!

流转轮回者，毫无义利唯是苦。

有所作亦无义利，观心最殊胜。

（讲义） 愚夫无信，而常沉沦生死轮回而不能出者，有四因：（1）无明；（2）邪见；（3）贪；（4）爱。有此四因，故其沉沦生死，常在秽染苦恼而不知出要。是以谛洛巴祖师哀悯此辈，且示大手印学者，亦应发同体大悲之心，见有如此愚人，必当令其皈依于成就光明大手印之上师，由闻而思，而虔修之，尤为切要。令其对师发起“如”佛、“即”佛之敬信随顺心，则上师之加持力，可得入其身中。一得加持力入于其身，本觉智慧之光明，自动显现，而得解脱，成就菩提矣。本段末二句，总结以上诸义，而更嘱无修之修，以观心为要。

〔诠释〕 密教最重上师及上师之加持力，修习恒河大手印者，须得上师传授加持，故有云“密无师承，不得滥学”。按密宗传承，金刚上师必具备阿阇（she）黎之资格，即必具备某法之传承系统并已即身成就者。学者修习恒河大手印皈依之上师，必须是曾受过恒河大手印之灌顶并有成就之上师，而非一般上师。但这种情况，到了近代已起变化，因七十年前，不丹诺蒲喇嘛已将大手印瑜伽和六成就法公诸于世，锡金达瓦桑杜格西喇嘛译成英文；1934

年，诺那上师在南京普传二十一度母大法；而恒河大手印亦经贡噶上师所传。凡经成就上师公开之密法密咒，均不一定要灌顶。学者精勤修习这些已公开的密法，皈依公开密法之上师，自会得到加持。上师之加持力入于学者之身，包括了禅定中之加持与顿悟之启示。学者得到上师加持，才能得见真心，故观心最殊胜。

（偈颂）　若离执计是见王，若无散乱是修王，
若无作求是行王，若无所住即证果。
越所缘境心体现，无所住道即佛道，
无所修境即菩提。

（讲义）　以上正示瑜伽行者修行之要诀。瑜伽之道，有四要门：见、修、行、果是也。见必超离一切执着偏计，方为正见中之王。修必自心明体毫不散乱，方为真正修中之王。行必安住于自心明体，无着无求，方为真正行中之王。若言果道，此必圣凡上下涅槃生死，皆能无希求无所住，真正无上之随缘不变，不变随缘，寂而恒照，照而恒寂，等同诸佛，方是果也。复次，学道行者，心驰缘观，真如不得露现，必善巧于离观而观，离缘而缘，离修而修，是为善巧观修。又必无住而住，方为善住。无逝而逝，方能善逝。无成而成，方为圆成。无证而证，方为实证。必如此者，方为大圆满菩提佛道也。

〔诠释〕 本颂再度阐明道大手印之见、修、行三法门及果大手印之果。关于此四要门，已见前述。"E" 者，即得其精髓之意。

心明离开执着如虚空，即是得"见"之精髓；自明自照心如镜，即是得"修"之精髓；心宽坦如婴儿，离开一切欲求，即是得"行"之精髓。此三者亦即凝视、不散乱、常行之意。"果"即证果、果道，即达到无所求，无所住，善巧观修的大圆满菩萨佛道。

〔偈颂〕 嗟呼！

于世间法善了知，无常法知梦如幻，
梦幻实义本无有，知则当厌离于彼，
舍诸贪嗔轮回法，依于山侧洞穴居，
恒住无作任运境，得大手印亦无得。

〔讲义〕 于是谛洛巴祖师，又喟然叹曰：嗟乎！世间法无常，如梦复如幻，本无实义谛，悉是假名相。智士应了知，而生厌离心，断舍贪嗔等，轮回苦因法，住彼山岩洞，离尘清净修。恒住无所作，任运住本明，证所本无证，光明大手印。

〔诠释〕 此颂劝人断舍贪嗔等欲求，离尘清修。佛家所谓"法"，指一切事物，不论大小，有形或无形；有形的叫色法，无形的叫心法。世间法，指凡夫众生一切生灭有漏之事物。这些事物是不会常住

的，如梦如幻，都是假名假相。修士看破此点，就可以净修，处于无为而任其自然之境，光明大手印就是这种虚空无相的境界。

（偈颂） 譬彼大树枝分可万千，
齐根倒断万千枝分萎，
断心意根生死枝分亦全枯。
譬彼千劫所集暗，得大明炬暗立遣，
如是自心刹那光，多劫无明障顿除。

（讲义） 譬如彼大树，枝分多无数，断其根倒地，枝分齐谢萎。断心意妄根，一切生死了，纵令久昏暗，一明诸暗消，刹那本觉明，照破多劫罪。虽然如是，其尤要者，令身安在，如须弥山，令心寂净澄清，不为外境所牵，随处亦皆可修。处安身不安，处静身不静，亦是徒然。坐时睁目可，闭目亦可。若心未善安止，则睁目非，闭目亦非。任运而住，心无修整，散乱无记不修整，则又非是。真能善巧安定身心而修者，不住茅蓬，亦可修行，住茅蓬而不免于散乱，亦无成也。

〔诠释〕 修恒河大手印，须断心意妄根，如齐根砍大树，枝叶全萎；而心光则须如大明火炬，照得黑暗全消，如此则随处可修。至于具体修法，举静坐中睁眼或闭眼为例，无关宏旨，关键在于善巧安定身心，不为外境所牵制。

（偈颂） 噫嘻!! 有心之法不得离心义，
有为之法不得无为趣，
欲达真实离心无为胜义趣，
任运持心安住本明体，
分别垢水自当返澄清，
障修诸显亦各自寂隐，
无取舍心光发而解脱。

（讲义） 引申上段之义，更示转深之趣，于是复喟然叹曰：以有生灭心之法，不能得到超离心境之义谛。以有所作为之法，不能得到无为法之旨趣。若欲达到真实离心及无为之义趣者，唯当任运持心，令其安住于本妙明净心体上，离一切缠覆。如是任令彼妄心分别如垢水者，不加搅乱，自得澄清。对一切声色等法，似能显生而障于道行者，亦置不理会，更不能有丝毫爱憎取舍，则如贼入空室，自形寂隐。如是无着之心，昭昭灵灵，一旦本净明心，曜(yào）然光发，解脱现前矣。

〔诠释〕 本妙明净心只有通过超离心识及无为之法才能显现。一旦得见此心，就会把妄心如垢水那样分别开去，自然澄清。对一切障碍修持之声色事物，也采取置之不理态度，无取无舍，这样障碍亦自然寂隐，于是心光发而得解脱。这是对上段偈颂作再进一步的深化分析。

（偈颂） 了本无生无始习垢净，
亡诸执计安住无生境，
凡所显现即是自心法。
超脱边执得殊胜见王，
超深广量得殊胜修王，
离断边品得殊胜行王，
能无所住得最殊胜果。

（讲义） 本妙明净心，无始以来，不生不灭，不垢不净。诸法之所显现者唯此心，能见其显现者亦唯此心，究此能见所见，体无有二，惟一空寂，本自无生，即是显空、色空、明空等，双融无二之本觉智慧光明大手印也。此而证得之时，即是如来之身相，而一切无始以来，业习垢染，一洗而空也。故颂中接云：亡诸执计之心，安住于本自无生之境。何以故？凡所显现，能见所见，原是此一心之法，即了知其本自空寂而无生，则计善计恶，计是计非，或爱或憎，或取或舍，岂非以妄逐妄，如水已不清，更从而搅乱之，则永不能澄清乎？是故要在明乎此理，不修不整，无取无舍，心体妙明，方能显发也。故颂又接云：能如是超脱一切边见执计者，即得殊胜见之王，是为见之最要口诀。修持者，亦须毫无计执，如根本智或后得智，真实修或非真实修，乃至此法彼法，或深广，或非深广，以及其他一切等量

之计执。前曾云：若无散乱是修王，今再转深，示以越深广量等，方为殊胜修之王，盖必如此，方能无散乱也。复次，前颂示云：若无作求是行王，今则转深，示令离断边品，方得殊胜之行王，离断边品等，方是无作求之正义，否则又恐行者落入偏空。无所住道是佛道，前颂亦已言之，今颂进云：能无所住得殊胜果，则前颂为开示要门，今颂则进示深入此要门，以致究竟得果证之地，故当与前颂合参之，而善得祖师慈悲之至恩意也。

〔诠释〕　本颂与上颂合参，则知真心与妄心有别。真心是属于本有的，无攀缘的，无分别的，无变动的，非善非恶，心体妙明，超然于境界之外，禅定得此心现前，即是最高目的，而真心即光明大手印也。妄心是属于后天生起的，有攀缘的，有分别的，常变动的，能善能恶，牵拘于境界之内，当学者计善计恶，或爱或憎，或取或舍，此心便现前。《楞伽经》以海水与波浪比喻真妄二心，海水常住不变，如真心，波浪起伏无常，如妄心。

如何逐妄住真呢？本颂仍与前述一样，列举了见、修、行、果四法门，并揭示了这四法门的最重要口诀（即殊胜王）：见的最要口诀是消除一切执着和边见；修的最要口诀是超越深广量尺度；行的最要口诀是离断一切不正当的品行；果的最要口诀是

法无自性，即一切事物都无自性。

贡噶上师在传授《椎击三要诀》时口示见、修、行三要为：见：知自心相，即依妄念之起，而观察自心本相，认知法身自性；修：决定信之，即融妄念为法身妙用，熟识法身；行：坚固定之，即于念灭上坚固而定，念无连续，法身之见不忘。而心注眼，眼注空，为一切要中之要。这完全从禅定中修法实际言之，一切都为了认知、熟知和坚固法身。法身即本净妙明心、真心，即自性。

（偈颂）　行者初得觉受如瀑流，
　　　　　中如恒河畅流而闲缓，
　　　　　后如平水子母光明会。

（讲义）　以上三句，为非上上根器之行者，开示方便之门：善慧根器之行者，初修持时，每有妄念纷腾如瀑流之觉受，较诸未修之时，妄念增多，烦恼特盛，因开始认识其前所不自察之妄念故，当先修切念法，继调以纵念法。善修业者，过此阶段，进入第二步时，自能进而觉受其心念，如恒河畅流之水，较瀑布之倒泻急湍，缓和多矣。但仍不免波浪起伏，思潮动荡，此则正应善巧运用种种修行口诀，精进修持，达到风平浪静水面如镜之境，仍当精进修持，不久发放其子净光，与母净光会合为一，即得证矣。如上修持，以其要在无著无缘，无求无作，

而唯任运安住于本妙明净故，亦不固定时缘处缘及事境等，行住坐卧，皆可修持。

〔诠释〕　非上上根器的善慧学者修恒河大手印，只能走方便法门，这就是《大手印四瑜伽法要》所述的切念法和纵念法。修此法门，必定出现本颂所说的初、中、后三个阶段的境界：初妄念如瀑流；中则如畅流；最后达到妄念消失，风平浪静，而子母净光合一，得修证成就。此三阶段之修持，全靠无求无作、任运自然而得。

（偈颂）　劣慧异生未堪善安住，
可于明点气脉诸要门，
以多枝分方便摄持心，
调令任运安住于明体。

（讲义）　然有劣慧根器，未可于无缘无作等而善安住者，或缘木石佛像，或缘月轮吽字，或观明点，乃至金刚诵、宝瓶气等法，以作修持，令心得专一安止，而显生契入本觉智之光明。

〔诠释〕　劣慧根器学者修恒河大手印，只有走另一方便法门，这就是《大手印四瑜伽法要》所述的专注木、石、佛像、明点和金刚诵、宝瓶气等法门，也就是气、脉、明点法门。

（偈颂）　绝离贪故空乐明方显，
长命黑发相饱如满月，

光彩焕发力大如狮子，
愿共速得安住胜成故，
此大手印极心要口诀，
且堪能种众生恒受持。

（讲义） 能毫无失误而修至空乐明现前者，现世即可延长寿命，面貌端严如满月，泽润如良玉，返老还童，力大如狮子，具得八种世间成就已，渐得不久证于空乐明。所谓空乐明者，即本觉智之异名也。

〔诠释〕 本颂作结。学者如能达到空乐明境界，就能延长寿命，返老还童。所谓空乐明者，即是明心见性，得见真如、实相，个体意识与宇宙绝对本体融合为一，与讲义所云本觉智慧同义。

椎击三要诀胜法解说诠释

（修改本）

编者按：本诠释曾刊于拙撰《藏密修法精释》一书，现经修改，重刊于此。

〔**诠释**〕　藏密《椎击三要诀胜法解说》为大善解功德主大师原著，贡噶上师传授及讲解，白教弟子释满空翻译，张妙定校正。《椎击三要诀胜法解说》一向被视为大手印之极致，得之者如获骊珠。禅宗有棒喝，大手印有椎击，均即身成佛之法。文中凡括号内有解说二字者，为贡噶上师所传授。编者虽加整理与诠释，所憾者本解说由于藏汉文字隔碍、译笔略失之雅达，学者可参考《大手印四瑜伽法要诠释》、《恒河大手印讲义诠释》，或可融会而贯通之。

（**要诀**）　敬礼无比大悲主，

具恩根本上师前。

（**解说**）　敬礼于彼上师前者，今欲演说见、定、行三要诀之行持理趣。上师者，为三宝之总集体，唯于彼乃有所皈处，故首须敬礼。

〔诠释〕 敬礼及皈依上师为密乘修法之重要仪轨之一。根本上师，即传我密法之上师，乃佛、法、僧三宝之总集体。佛是真理的发现者；法是宇宙的真理；僧是奉行真理的人。

（要诀） 见宗广大无有量（本法门之初祖无垢光尊者，别号广大无量），
定即智悲之光明（本法门之二祖名智悲光），
行即如来之苗芽（本法门之三祖名无畏佛芽）。

（解说） 凡诸所有演说义中，开首应知一切根本传承诸上师者，与我自心无有分别，即凡见、定、行一切行持，都总摄于彼而无余故。今演说见、定、行三要，首当具根本传承上师之名号尊义，相合解说。且初言见者，夫彼一真法界，离绝戏论之法尔如来藏心，无垠广大界中，无量显现染净诸法，彼诸一切，皆亦圆满具足法尔之平等性义，如是而了知，是即见宗之最殊胜者也。

如上之见宗，离绝诸戏论性，唯有般若之光，可以智慧观照而抉择。然彼空性，不离大悲、般若与菩提，等持双在，住于一处，故必空悲双融，方为正定。

如具上见宗及正定者，契合诸佛出生之苗芽，即

是菩提萨埵行趣，一切利他之六度与万行也。

〔**诠释**〕 见、定（又译作修）、行的修持，都离不开上师的教导。所以，为尊敬上师的缘故，结合本法门之初祖、二祖、三祖名号所包含的意义，来解释见、定、行三要诀。

见——本法门之初祖无垢光尊者的别号为广大无量，表明了见的真谛。见，就是在禅定中得见自性。只有处于广大无量的境界中，像虚空一样，无中无边，离绝有、无、是、非等戏论，即去掉一切执着，才能见到自然的、纯净的、没有高下深浅的真如，即自性。

定——本法门二祖之名为智悲光，表明了定的境界。定，就是空悲双融的正定。定能生慧，安住于自性的定中，必能生起智慧（即般若），然后定慧双运，又生起怜悯有情众生之大悲心，此即智慧之光。

行——本法门三祖之名为无畏佛芽，表明了行的意义。行，即利益众生之行。无畏佛芽即如来之苗芽，佛芽能生佛果，如菩萨发菩提心，修六度万行。六度即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。布施能度悭（qian）贪；持戒能度毁犯；忍辱能度嗔（chen）恚（hui）；精进能度懈怠；禅定能度散乱；般若能度愚痴。而略则六度，广则万行。

（要诀）　如是受持修行故，

即生必能证妙觉，

否亦心安阿拉拉（阿拉拉为赞美意）。

（解说）　如是受持修行见、定及行之人，谓之能得劫者，谓能得贤劫之善机也。

复次，行者能依寂静山林等处，放下现生世间之一切事缘，而一心精进，惟道是修，必定能于即此一生，本净心体，得正解脱，而登妙觉。

即或未能，但能专一其心向于此见、定、行门者，应善了达一切生趣于恶缘道中者，即不当起任何贪、着、嗔等，于此生世之诸作业及罣（guà）碍，于未来世，亦能由乐转乐。

以下依次演说，具得如上利乐之见、定、行三要诀。初说见宗行持理趣者。

〔诠释〕　本颂劝勉人修持见、定、行三要诀，如能及时修持，正合诸佛出世的的善劫时机，一心精进，当能觉行圆满，智德不可思议，而登妙觉。证此觉者，被称为佛。即或未能达此境界，修持亦可得到解脱心安。

（要诀）　见宗广大无边量，

椎击三要诀扼尽。

（解说）　此谓椎击三要诀行持之法门，能断惑妄之命根，即于未得见宗者，亦具直指之方便。其

在性相两乘之见宗，乃以教理抉择即在共道密乘，亦只依第三智慧灌顶之譬喻智，而令趣证第四义之真实智。是诸教义甚多，惟本法门则为诸已成就宗祖大德所印契，立超而直指自心实际之法门也。

〔诠释〕　从本颂起进入椎击三要诀见、定、行的实际修法。本法门为明心见性的修法提供了直指方便，因为符合诸已成就宗祖大德的印契，将得到他们的加持。

（要诀）　最初令心坦然住，
　　　　　不擒不纵离妄念。

（解说）　夫心当妄念起伏生波时，因随境而转之粗妄念等，遮盖自心本相，虽直指之，亦不能见；故先当使粗念澄清也。

无为而住之自心性，即是智慧光明；若以有为为道而修，必不能了悟本元。故表诠者，谓此为自心无所俱生智。但初修时，虽欲此心自然住定于本元境，然所住分，仍不能超越于贪着乐、明、无念等功力之境中。

〔诠释〕　此颂论“见”之修法。可参考《恒河大手印讲义诠释》，“譬如虚空无所依，大手印亦无依境，住于任运境界中，定从系缚证解脱”偈颂及贡师讲义。密勒日巴祖师所说三事：（1）烦恼及妄念不整治则堕落；（2）乐、明、无念不整治则流转

界；(3) 真心则不许整治。则知妄念、乐、明、无念均须整治，否则不能明心见性。因妄念（特别是粗妄念）遮盖自性；乐特甚流转欲界；明特盛流入色界；无念特盛流转无色界，亦均遮盖自性呈现之明彻。故入手即宜采取无为无相之道，令心坦然而住，自自然然，对妄念不擒不纵，任运宽坦，没有任何系缚，譬之如虚空之境。但初修仍不能超越乐、明、无念境界。

〔要诀〕 离境要闲顿时住，
陡然斥心呼一"呸"！
猛利续呼"也马火"（也马火惊叹词）！

〔解说〕 故当遣离贪着如是等功力境，顿然安住，方可现出赤裸了彻自性本元体。

当是之时，急促猛然厉声呼一"呸"字，即能顿断妄想之流，息灭粗妄心所。如是住定，是为最要。

〔诠释〕 整治妄念、乐、明、无念等境界的具体方法，是急促猛然厉声呼一声"呸"，顿然安住，使自性本元体得以赤裸呈现。本颂解释亦可参考《恒河大手印讲义诠释》。盖上师亦可以此法，让弟子认识明体为何物。当弟子静定时，上师忽然大"呸"一声，弟子一惊，明体立即显现，惟时间甚短，故无利益。

〔要诀〕　一切皆无唯惊愕，
　　　　愕然洞达了无碍，
　　　　明彻通达无言说。

〔解说〕　如是既离彼攀缘一切法之境，其自性分明彻赤显，离心智慧，如如现住。

既然洞然了达于彼离生灭有无诸边，超绝语意分别之境，而自安住离言思之智慧性境中。

〔诠释〕　得见自性之境，即是得见明体之境，是离开与一切事物相攀缘，离开心（八识）的智慧性境，也是离开生灭有无诸边际，不起颠倒分别的如如之境。这种境界是明彻、赤裸、洞达、无碍的，是难以用语意言诠来表达的。

〔要诀〕　法身自性当认之，
　　　　直指本相第一要。

〔解说〕　如上要义，即指法身体性智，亦即瑜伽本净道离绝戏论之见宗。若不识此妙谛，其间纵令如何修行，仍未离心作用及有为之见，必与自性大圆满道天地悬隔，不能获得无修光明轮，是故首当了知此妙谛为最重也。

如是之义，乃是椎击三要之初要也。若于见宗未获印证，虽修亦无保任之境，故当以印证见宗为首要，后可印证自住之智慧，是即住自本性故，非由他来，亦非昔无今有。

〔**诠释**〕　此颂为第一要诀“见”的修法小结。认取自性（即法身）乃是本法门之妙谛及要义。此称为法身本体本性的智慧，亦即瑜伽本净道离绝一切游戏性和不切实际言论之修法。所以，本法门首先要印证得见自性，然后印证自性是自己的本性，并不是从外面来的，并不是昔无今有的。行者自己在静定中猛呼一声“呸”，或者上师在旁于弟子定时猛呼一声“呸”，行者一惊，此时明体（自性）忽然一闪呈现，这是印证得见自性的方便法门，并非常恒修持得见自性的法门。总之，学者若不懂得此种自性大圆满之道，不懂得这种无修之修，便无法修成大手印。

（**要诀**）　复次起住皆适可，
嗔恚贪欲及苦乐。

（**解说**）　次说第二要，等持之理趣者，令心如河流，任运自然而住，观照时及一切时，皆如是故，虽有起伏，亦不作成立与遮遣，即得法身之自相。若心起时，但知为智慧之功用，观照时及一切时皆如是，是即放逸不修者，与勤积修习者，法性原无增减也。

夫由妄念所生集谛之贪嗔等烦恼，及苦谛之苦乐等感受，若知此等自性，皆是法尔，即得法身之妙用。若无此见宗，以印证修持，不达自然任运者，

必妄念纷驰，仍落凡愚，此为任妄念作主，而被缚于生死之法与自性分离，即与凡夫同道，故应当常恒不离无修之大自然住。

〔诠释〕 从本颂起转入第二要诀“定”之修法。这种修法是把禅定中观照，扩及行、住、坐、卧一切时候，心如河流，任运自然而安住，保持得见自性的境界，即放逸不修等于勤修。由妄念所生的苦谛的痛苦感受及集谛的愚痴、无明、贪欲、嗔恚等烦恼，须认知其本身皆无自性，妄念和烦恼与自性本为一体，出于自然，从而不执着它们，便得解脱自在，自性（法身）自然呈现。否则，就是任由妄念作主，而与自性分离。本颂亦可参看《恒河大手印讲义诠释》。

（要诀） 恒常及暂一切时，
旧识法身认知之。

（解说） 无论何时心有起伏时，只以一法对治，不可于各各妄念各各作调伏对治，故惟认识上面直指见宗一种，则一切尽摄也。

〔诠释〕 此言若有妄念，即以上述明心见性之境对治，以见性尽摄一切妄念，亦即把妄念汇入明体中。

（要诀） 今昔光明子母会，
住于无说自性境。

（解说） 又凡所起妄念与烦恼，即是法身智慧相，其自性，亦即法身本体光明之真实。知此者，即名本体住之光明。由前上师直指自性光明之见宗，能熟其自相，便名行道之光明。若能任运于此二无分别之体与道两光明之自相，即是光明母子相会也。

若能恒久忆念，认识见宗自相之光明，于其境界功用中之妄念烦恼，更不起任何遮遣与成立，及取与舍等，斯为至上之要妙也。

〔诠释〕 光明，又译作净光。本体光明，即根本净光，又名母净光。白教祖师珀玛迦尔波所著《六成就法》中《净光成就》云："行者得到超越思想之大乐境时，即证根本净光矣！"又说："母净光，即根本净光，于前念方灭与后念未生之间而证得者。"妄念与烦恼，乃是自性（法身）之外相。行道之光明，即道净光，又名子净光，乃修习谛洛巴祖师六不法而得，六不法即不想象，不思虑，不分别，不（思从事）禅定，不回忆，不动念。光明子母会，即母净光与子净光融合为一，又称和合净光或果净光，此为修持之最胜果。

能经常忆念及置身于得见自性光明之境界中，无取无舍，妄念与烦恼皆不生起，此为最要妙的境界。

（要诀） 所现乐明数数除，

猛施方便般若字。

（解说） 又若恒久护持如是之境，初学者有由乐、明、无念诸功力，遮盖本元自面，当揭去此等功力之皮壳，则自性之相，方可赤裸呈出，是为智慧由内明朗者也。如《笃（dù）哈语录》颂曰："瑜伽修习频除妙，泉水汹涌激流妙"，即此义也。

复次，云何除法？谓将生乐明之力，及现喜乐愉快等相时，要力念方便能摄之ཊ（音扎）字与般若能断之ཕ（音帕）字二者相合之ཕཊ（音呸）字，猛然从上落下，即破坏贪着功力之皮壳矣！（按此合成之字，即为"呸"，其所合成之两字母，一为帕，一为扎，旧译音泼吒。）

〔诠释〕 此颂重申上述对治及去除乐明之法，即猛然呼一声"呸"。

（要诀） 出定入定无差别，
上座下座亦无别，
恒久住于无别境。

（解说） 如是由一切时，能保任离绝道验之关要，无可言说之自性了彻者，则入定出定，行持无有差别。

又上座时静体之修持，与下座时动作之修持，亦无别也。

如是者乃不修之大修，自住等遍之智慧，如河

流之瑜伽，无有毫毛修整，然刹那亦未驰散。如颂曰："未曾修习未曾离，亦不离无修习义。"

〔诠释〕 此言出定入定、上座下座，都能了彻自性，所处境界并无差别，即"不修不整不散乱"，这实际上是无修之大修。

（要诀） 然于未得坚固间，
须勤舍离喧闹修。

（解说） 于此自性大圆满之根本道，有成如卐字之器者（谓于圆满法如量得解者），或顿闻而得解脱，则为色心大离体所显一切法身之妙用，无有能修所修。其他起现妄念，为他力所转之下机渐道凡夫，于未得坚固中，尚须修习。

如彼修习，自应具足禅定固聚，方生道验，故于喧闹及驰散之处，纵如何长久修习，道验亦不生也。

〔诠释〕 这种自性大圆满的根本道，对上上根器的修持者来说，如其分量不多不少地接受而得解脱者，其成就一如卐形器那样圆满，卐字象征个体意识与宇宙本体的融合为一，就可能得到顿悟，不必再继续修持；但对中下根器的修持者来说，因妄念未除，受他力影响，修炼未得坚固，只能走向渐修，尚须继续修持。这种修持者应加强禅定固聚力，舍离喧闹与驰散，方生效验。本颂请参考《恒河大

手印讲义诠释》。

〔要诀〕 且须闭关专行持，
恒及暂时一切处。

〔解说〕 如上言，修习时虽出入定行持无有分别，然在初机，于根本定之自地道验者（即道力证验之智）与后得智（出定之后得智）未得相融时，虽常勤行道，而行仪上仍易生习性之染污，故必须闭关。

闭关修持者，虽有护持依赖于根本定体之行持，然不知长养后得，使与行仪相合者，则徒以对治法，仍不能克治他缘，致被妄想之缘牵引，反入于凡愚障中，故长久护养了彻于后得尤为最要也。

〔诠释〕 修持达到出定入定、上座下座所处明心见性的境界，没有分别，这种功夫实在不可思议。对初学者来说，这是十分难于做到的，虽然勤于修习，但入定与出定所处之境和感受，特别与行、住、坐、卧四威仪中的行仪，仍然难以相融，所以，必须用闭关修持来补救。闭关，就是修持者把自己关闭起来，除护持者外，不与他人外事接触，摒绝一切，自己进行较长时间的静坐和入定，即长久的护养，务求使入定的感受及境界，与出定后的行仪相融，这叫做“长养后得”。得，就是得到入定和出定的境界和感受没有分别。

（要诀）　保任唯一法身用，

决定信此无他胜。

（解说）　其时亦不须另求他法，唯不离此本定法身见，无能所是非等分别，自然任运保任于惺惺寂寂之境。

此之行持，诚为无分别之止观离戏论之本元瑜伽，无为俱生法尔之自相。能保任者，即得金刚密乘本续中，一切行持之心要，四灌顶义之智慧传承，摩尼妙宝之胜法印藏新旧宗派等之稀有密意也。如是而生决定信心，则不垂涎于其他要门矣。如彼象置家中，而于林中觅象迹，以分别心入有作为之网者，无有解脱之时也。故于自之行持，须坚定信之。

〔诠释〕　以上修持，只要不离开根本定体明心见性的境界，就能维持于自然任运、惺惺寂寂之境。这是一切行持之心要，须坚定信之才能成功。

（要诀）　一决定中坚决定，

是为第二关要者。

（解说）　此实即法身自住之赤露智，本未曾迷之觉性心。决定信之，护持其相续，是为第二之密要义也。

〔诠释〕　此颂可作为椎击三要诀中第二要诀“定”的修持小结。重申及强调对此修法决定信之，护持明心见性境界的相续，为其要义。

（要诀）　是时贪嗔及喜忧，
　　　　　妄念忽尔无尽者。

（解说）　今第三，广说行之要。上所说若无解脱智之道力，唯住休息之行持，仍不能超越于色无色界，因其不能克制贪嗔之缘起，亦不能断诸行之业流，以未得决定心之道力故。若于喜欲境生贪爱，于不适境生嗔恨，于顺缘及受用等生欢喜，于逆缘及病等生苦受，如是所起一切，要知其皆是自性功用之显现，故认识于解脱体智，为至极切要。

又行持者，若未得起灭之要，则心所渗漏之妄念，皆是集积轮回之业因，故无论起粗细之妄念，须要起灭随无，而善护修，是为紧要。

〔诠释〕　从本颂起进入第三要诀"行"的修法。

禅定中贪爱、嗔恨、欢喜、痛苦等之缘起，乃因定力不足，无解脱智慧的道力所致。这一切烦恼本身皆无自性，它们不过是我本身自性功用的显现，假有实无，不要去执着它们。脱离束缚即得自在，烦恼即是菩提，如此观照即能保持常明、通达、无碍、任运自然。这就是所谓解脱智慧。

对于妄念之起灭，也应采取上述态度，视一切妄念为无有，不起整治，不去计执，任其倏起倏灭又归于无。此皆切要之修法也。可参看《恒河大手印讲义诠释》。

（要诀） 旧识境中无连续，如是解脱之法身，

譬如水中之图画，自起自灭续不断。

（解说） 谓于凡所生起妄念不纵之使炽，亦不以念治念，唯不离自然本体，以观照之。妄念所现，知其自相，即可护持起灭，使无连续性，如水中绘画然。

是时妄念虽自灭，而未清净，盖仅了知妄念，而不能断惑乱之业流。若了知彼时，且同时即认知显见自识之智性，则自然而住。妄念灭处，清净随得，且更为重要。

如水上绘画，即绘即消。绘与消同时故，念起念灭亦同时，而本皆清净，自起自灭，密密绵绵，相续不休，得任运矣！

是以对于所起妄念，不作遣除，起者任其起。其所起者，皆为本元清净性中之道行，修持者应知之。

〔诠释〕 妄念生起，既不助长它，也不制止它。但观照之，而不离自然本体。因为一旦认知妄念，妄念就会自灭，有如水中绘画，即绘即消。但只有认知妄念的同时又认知自性，妄念才会趋于尽净。妄念本无自性，而又来源于自性，其本根是清净的，因此，自起自灭，相续不休，便成任运。

（要诀） 所现明空赤露食（食喻受用义），

所起法身妙用王。

（**解说**） 盖依于妄念，调修法身，则所现妄念，皆调现为自性之妙受用，即五毒妄念所现之粗者，皆能令具自性解脱之光力，明空成受用也。

又凡所起一切妄念，皆为由自性通彻之境所起之妙用，以无取舍心而护持之，因其生起及灭，固未能超越于法身妙用上之境也。

〔**诠释**〕 前颂曾言及妄念起灭，如同水上绘画，绘与消同时，念起念灭亦同时，密密绵绵，相续不休，形成任运之境，则妄念之起灭，有助于任运自然也。此颂及解说续申言利用妄念，可调整和修持自性（法身），即使对出自色、受、想、行、识之五蕴的粗妄念，处理得法，亦皆具有如此功能，使自性入于空明之境。这就是毒药可变为醍醐，烦恼可成菩提之理。此中妙用，在于认知妄念本与自性为一体，其起灭未能超越于自性之功用，只要采取无取无舍的态度加以护持，就能有助于自性空明清净之境的呈现。

（**要诀**） 随妄本净阿拉拉，
现相与串习相同。

（**解说**） 妄念虽具无明色相，而其自性未出智慧法身之清净中，故于广大不断之光明所照中，一切妄念所起，自性元空也。

如是长久串习行持，则妄念自起调治，动静无

分，能得无坏住。

〔诠释〕　此言在自性光明照耀中，由于妄念之本根清净，自起调剂，其无明可转为光明，色相可转为空相，能得到最佳的定境。

（要诀）　解法殊胜最妙要，
　　　　　无此解修皆谬道。

（解说）　极其功用，虽现喜忧疑虑等妄念，与凡夫同，然不如凡夫起成坏之实执，集诸行业，而随贪欲力为转移。故瑜伽行者当念生时，初认识妄念之相，其相随灭，如遇旧时之人相同。次则妄念必自然灭，如蛇结然（自结自解）。最后，妄念亦无利无害而隐灭，如盗入空室然，是为解法之最妙要。

颂曰："知修不知解，与禅天相同。"若不具如是解法妙要之修习，虽心坚住禅定，亦落于上界之禅定。或有以了知妄念起住为足者，此与下劣狂惑，有何差别？或偏于空性，求法身印契等思量，然遇恶缘时，则所修持不能解除，而反自现过失也。

〔诠释〕　所谓解法者，解除妄念之法也。此解说所列之法，即妄念起灭、自灭、定灭三法，而以定灭之法，即妄念无利无害而隐灭，如盗入空室为最妙要。

"知修不知解，与禅天相同。""禅天"，即"上界之禅定"，上界指三界诸天，即欲界、色界、无色

界，均是凡夫生死往来之境界。佛教行者禅定以跳出三界为目的。故云知修持而不知解除妄念之法，与堕于三界之禅定相同。仅知妄念起住为满足，或偏于空性，自是堕于三界。

（要诀）　具解无修法身境，
　　　　　解道坚定第三要。

（解说）　起灭、自灭、定灭等，虽如何立名，然皆是妄念自灭，随妄本净。此灭解相，即自解脱现量唯一之要，亦即自性大圆满殊胜法门不共之妙。若具此要者，无论所生烦恼妄念，皆显现为法身，妄念净为智慧，逆缘成为助伴，烦恼成为道行，不舍轮回，而住清净，解脱染净之缠缚，无功用修整而任运也。

若无此解法之道力，虽骄矜有至高尚之见宗，甚深之修持，而实于心无利，烦恼之力未退，非真实之道也。若得此自起自灭之妙要，虽至高见宗之持法，与甚深修法之缘依微尘分亦无有者，其自性亦决然能从二执之缠缚得解脱，如到金洲时求他石了不可得，任何所起之动静妄想，皆唯现成真实定境，复求迷乱自性者了不可得。如是解法，方为判别得要不得要之准绳也。

〔诠释〕　本颂为第三要诀“行”修法之小结，说明若得妄念之解法，即得自性大圆满殊胜法门之

要妙，自性决然能从我执（固执人有一实在的我体）和法执（固执一切事物有实在的体用）之缠缚中得到解脱，实现现成真实之定境。

（要诀）　具三要之见宗者，

融合智悲之定者。

万法即真如，

真如即万法。

（解说）　如上三要，乃是自性大圆满之见、定、行、果四者，在自性了彻之境中，总摄为一面行之最极心要，亦是即定即行之要门也。其他宗论，皆于所知境中，以教理正语种种度量而抉择见宗。本法门不取于彼，于何时了悟赤裸裸之智慧性，即何时得其自性智之见宗。见与定虽分述，而体实一，故于行持中分为见、定、行之三要，亦无失也。

夫如此行持自性大圆满本清净之无失要道者，实为九乘之顶巅，如王行时，必有眷属侍卫，随从而具，其余一切乘之道即随从，而为此道要之台架与助伴。

尤有进者，若见本净自性般若光明相时，则由定所生般若功用更炽，其智慧广廓中，如夏水瀑流，由空性之本住，起现大悲，入无方悲悯，是亦法尔然也。

〔诠释〕　以上分别论述了见、定、行三要诀，

最后归结为行中解除妄念之法为最极心要，即是定、行修法之要门，而见与定虽分开，实为一体。可知见、定、行三者之关系实不可分也。此种包括见、定、行、果四者在内的自性大圆满修法，实为一切佛乘修法之顶巅。此种修法由定生慧的功用也很炽盛，有如夏水瀑流，并从中自然流露出大悲之心，而成融合智悲之定。

（要诀） 随契佛子一切行，
三世如来虽聚议，
较此无有他胜法。

（解说） 如是空性大悲双运之要道，若现证时，其他六波罗蜜道所摄之佛菩萨如海诸行，一一自现作用，如日之与光，如是与福德资粮合作，而广为利他之行，以圆成真实之见宗，而为无染寂乐之伴助。

如是见、定、行三要，乃过去、现在、未来诸佛密意之中心，一切乘之顶巅，一切心要之王。金刚心之要道门中，实无有较此至极果义再殊胜者。

〔诠释〕 本颂及解说继续盛赞见、定、行三要为一切佛法中之最殊胜之密法，并给予极高的评价。

六波罗蜜汉译为六度，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。

（要诀） 自性妙用法身库，

智慧藏中宝库藏，

不同他石诸精英。

（解说） 此方便所说义，实为传授要门之心血，文句虽少，然此述作，皆由于自性所起妙用也。

上述等义，虽修慧无多及，然于上师示教，能由闻慧断增益，思慧善抉择，即具修慧，实一切智慧之宝中宝。

非同于世间之库藏，仅解暂时之贫乏而已也。

〔诠释〕 此颂阐明椎击三要诀之三重意义，即（1）文句虽少，始终不离自性所起妙用，所谓“万法即真如，真如即万法”，真如就是自性；（2）虽修慧谈得不多，但听闻佛法能生智慧，思维佛理能生智慧，能得此闻慧和思慧，即具修慧，修慧是勤修禅定而生之智慧；（3）此三要诀非为暂时计，将流传万世。

（要诀） 胜喜金刚遗嘱教，

三种传承之心印。

（解说） 此三要开示椎击三句义，为化身胜喜金刚入涅槃时，由天空中，示与上师文殊知识，文殊知识上师即契合祖心，印成无二无别之要门，而传出承之。

后分三传：（1）于如是方便要义，广解妙要之遍智法王祖师，即身现证一切本净法门之密意，而

得妙觉圆满如来心印之传承。(2) 于持明无畏洲，示现智慧身，以持明表示，摄受及传授与无畏洲祖师。(3) 于吾等具恩根本上师以口语耳传方便，直指即见法尔现量，即现在所住之众生功德主（指大德上师）。

〔诠释〕 椎击三要诀之传承，乃由胜喜金刚传文殊知识上师，后又有遍智法王祖师、无畏洲祖师、大善解功德主上师三传。

（要诀） 付与心子记持之，
是诚深义与心腹，
具诚心语义扼要，
义要不可轻弃之，
慎勿漏失此方便。

（解说） 如是口诀，乃库藏之精英，心之明点，于不行持之人，示之可惜。然如彼能行持要义且能即身成就之人，若不示之，又殊失悲。故此口诀，总应如保生命而护持之。

〔诠释〕 此言口诀之可珍可贵，行持之人应护持之，可得即身成就。

附：贡噶上师椎击三要诀撮要口示：

心注眼，眼注空，为一切要中要，须参仰的修法。

三要者：(一) 见：知自心相。依妄念缘念之起，

而观察自心本相，认知法身自性。（二）定：决定信之。融妄念为法身妙用，熟识法身。（三）行：坚固定之。于念灭上坚固而定，念无连续，法身之见不忘。

《大乘要道密集》大手印法选辑

编者按：元代印行发思巴大师所辑的密宗宝典《大乘要道密集》共收入大手印法二十种，现选出十种刊登于此，保持原文及原注，供学者研究参考。

此十种大手印法均为元代果海密严寺玄照国师沙门惠贤所传，果海密严寺沙门惠幢译，大巴弥怛钦得哩干师所集。

大手印伽陁支要门

于大手印入仪有二：初渐入；后顿入。

初渐入分三：(1) 加行；(2) 正行；(3) 结归。

加行者，修行人于寂静适意宫内，软稳席上端身正坐，诵三皈依三遍，然发愿云："为利法界有情，欲证究竟正觉，我修大手印定"。发愿已，于自顶上应想上师，此师即与三世明满及本尊佛一体不二，光

明自性。即观想已，融入自身，或想不现亦得。然后自身于一念顷，如云起长空，鱼跃深渊，顿起如幻本佛之慢，由为修此加行因故，获得报身也。

正行分五：（1）离于欣厌；（2）意不修整；（3）无缘之界；（4）无念之体；（5）不乱而住。

离于欣厌者，想法身时，上不欣求诸佛正觉，下不厌离轮回怖畏也。

意不修整者，真实法身由昔成故，离于修整，是以身不修整，诸务皆遣；语不修整，不妄谈论；意不修整，心无所住也。

无缘之界者，于大印理，缘念之心，离于缘念，不依诸相，如萨得罗光尔鸟，空中作巢，而不依于山石林木也。

无念之体者，有体无体，一切苦乐，俱不思念，即是乐也。乐即无念，乐即明照，明照即是无念之乐，即此乐、明、无念，无别异故，名为无念也。

不乱而住者，即于前乐无念空理，而不散乱，随力想念而应住之。由是修正行因故，果证法身也。

结归者，欲出定时，而作是念："承此所修真空禅定善根力故，我及法界一切有情，速愿证得无上菩提。"回向既已，观一切法如幻如梦，任意而住。由为修此结归因故，果获化身，斯乃渐后顿入仪也。

顿入者，想念正行五种之理，而不修于加行结

归，此名顿入仪也。

心印要门

修习行人结跏趺坐，脊骨端直，如叠金钱，结三昧印，曲颈如孔雀，目视于鼻尖，观面前空而发愿云：“为利法界一切有情，愿成佛。”发愿已，身如镜像，语如响声，意如阳焰，了达虚假；身离作务，语离谈说，意离思念，自性清净，应依真空无念而住。当此之时，心无所缘，亦无所思，善恶邪正，都莫思量；又不思有，亦不思空；过去不追，未来不引，现在不思，妄念起灭，一切皆无，亦无能缘能所，清净如鸟飞空而无踪迹，如海雪消泯绝诸想，如无云空寂然显现，身心坦然而住，如初生婴孩饮乳充足，安然而住，无诸思念，不思空有，不思好恶，不思有情，不思正觉，不思父母兄弟姐妹，不思彼此，不思欣厌。无分别念，不思净秽，无愧耻心。夫愧耻者，若作盗贼，则应愧耻；若取他物，则应愧耻；若作妄语，则应愧耻；若造罪业，则应愧耻；不解要门，不能修习，则应愧耻；若于密杵生愧耻，则于手足应生愧耻；若于莲宫生愧耻，则应于口亦生愧耻，如彼婴孩安然而住。

修习行人上则不求佛果，下则不怖轮回，应念真空一味平等，于彼无念，亦不应住。又如颠狂行人而应安住，不着诸相，冤亲等观念，金土无异，有漏无漏，有相无相，有体无体，世俗胜义，妍醜苦乐，所爱所憎，思念造作，所有外相，一切都无，放荡身心，纵任而住。内心清净，无本离根而安住，则如树无根故无身，无身故无枝，无枝故无梢，无梢故无叶，无叶故无花，无花故无果，世间果报，必不发生。然此定中无念是化身，无生是报身，超意是法身，法尔清净是自性身也。

大手印静虑八法

〔原文〕 一、如猪怀胎要门之中，修习行人应作集室。

〔原注〕 身集室者，令身安然；语集室者，离于谈说；意集室者，令心止息；食集室者，受所宜食。所言集室者，安居为义。

〔原文〕 二、如积柳絮要门之中，纵放身心。

〔原注〕 如积柳絮，随风到处，自性缓然。行人亦尔，随缘到处，纵放身心。

〔原文〕 三、如燕归巢要门之中，应入禅定。

〔原注〕　燕归巢时，不顾左右便归于巢。行人亦尔，入定之时，不观余事，便应入定。

（原文）　四、如秤金衡要门之中，辨验觉受。

〔原注〕　秤金衡斡，极是纤细，切要委曲，如或急秤，或值于风，不见分限。行人亦尔，为显真心，放荡自心，寻求胜缘，若遇违缘，便应弃舍。

（原文）　五、如凤凰飞空要门之中，应遣昏沉。

〔原注〕　凤翔空时，不勤鼓翅。行人亦尔，若昏沉时，勤不作意，应举其心。若大昏沉，则大举心。若微昏沉，微举其心。

（原文）　六、如船放鸟要门之中，应遣掉举。

〔原注〕　如舡上放鸟，恣任飞翔，无棲止处，复还归舡。行人亦尔，心散乱时，不须勤收，任运而往，离心性外，无别去处，复还真性。

（原文）　七、如无云空要门之中，决断觉受。

〔原注〕　如无云空，自性澄然，离诸昏浊。行人亦尔，入定之时，离于沉掉，清净之心，即是法性，应生如是决定之心。

（原文）　八、宽博如海要门之中，应了多法即是一味。

〔原注〕　四洲之水，味各不同，入大海时，其味无别。行人亦尔，所见诸法，从心性起，还摄心中，应当了解一味平等。

大手印十三种法喻

（原文） 一、本心大手印如虚空高显。

〔原注〕 如大虚空一切外法无能至者、无能得者，本心大手印亦尔。

（原文） 二、如虚空宽博。

〔原注〕 虚空能容诸有相法，此大手印悉能包容一切外法。

（原文） 三、如日月光明。

〔原注〕 日月法尔无黑暗性，故日月光明，本心大手印亦无无明种子，法尔明故。

（原文） 四、如风不可属当。

〔原注〕 本心大手印于有无体不可属当。

（原文） 五、如尘极细。

〔原注〕 如日隙尘，其尘极细，析为四十九分，此之一分，乃非凡人之所见境，圣人能见。本心大手印亦尔，非凡人境，圣人能见。

（原文） 六、如虹霓之众色。

〔原注〕 虹霓虽现种种之色，而无实体。本心大手印虽无自性，而能现种种及能受用也。

（原文） 七、如大海底深。

〔原注〕　大海深故，海底不动，海面波涛而有七丈。本心大手印虽现众相，自性不动。

（原文）　八、如须弥山坚固。

〔原注〕　须弥广大，无能动者，不变坚固。本心大手印外法不能动，不迁而坚固。

（原文）　九、如莲花尘不染。

〔原注〕　莲花出于泥而泥不染，广达本心大手印修习之人，虽住轮回，而不着于轮回尘染。

（原文）　十、如金无迁变。

〔原注〕　如金造作瓶、盘、钗、钏，金性不改。本心大手印修习之人，设遇诸境，即于法体而无改易。

（原文）　十一、如利剑能断。

〔原注〕　如锋利剑能断一切，本心大手印亦尔，能断一切烦恼、无明、迷惑。

（原文）　十二、如玉清净。

〔原注〕　如无瑕玉内外莹澈，本心大手印亦尔，离于沉掉及余垢染，内外明净。

（原文）　十三、如如意珠能遂所求。

〔原注〕　如如意珠，虽无念遣，伸供祷祝，随意皆得。本心大手印虽离诸念，能获时分及究竟果。又如意珠伸供祷祝，则获所求；若不祷祝，不得所求。行人亦尔，修则成佛，不修不成。

大手印三种法喻

（**原文**）　因大手印如至金洲。

〔**原注**〕　于金洲中，一切草本及玉石等，无非金色。一切诸法无不容入法界之中，是以大手印中能容诸法。

（**原文**）　道大手印如芥出油。

〔**原注**〕　依师要门，了无生已，切须勤修，如矿中金，若不销炼，终不得金。众生虽有佛种性，若不勤修，终不成佛，如芥具油，不压不出；如乳中酥，不抨不得。修习行人亦复如是。若不修习，不证佛果也。

（**原文**）　果大手印如如意珠。

〔**原注**〕　珠虽无心而具功用，非如草木无功用也。若人伸供而祷祝，则所求皆得。果大手印亦复如是。既证法身，虽尔无念，自然出生报化二身，利诸有情也。

大手印八镜要门

（原文） 见色眼之明镜者，色空双融界内净。

〔原注〕 所见色境，皆心影像，与空不二，如镜中像，现而无体，不离于境。

色自心起，有相无体，不离于识。若了空有不二，即是双融清净。

（原文） 听声耳之明镜者，声空无生界内净。

〔原注〕 闻性本无，声从因起，犹如响声，实无所有。闻好声时，有何爱着？闻恶声时，岂可憎厌？推察其体，别无所得。

声性即空，空性即声，双了不二，声性无生，五色八相，都无所有。

（原文） 闻香鼻之明镜者，香空双融界内净。

〔原注〕 其性本空，从妄分别，能闻所闻，俱无自性，犹如清风。香之好恶，虚假闻觉。若了无根本，成双融不二。

（原文） 了味舌之明镜者，味空双融界内净。

〔原注〕 尝味之时，爱着甘甜，嫌着辛苦。能分别者，即唯是识。识本无体，分别者谁？从妄念起。

本性无实，味体即空，空性即味，双融不二，体性清净。

（原文）　涩滑触之明镜者，触空双融界内净。

〔原注〕　触性无实，藉假尘缘，爱着细滑，憎恶粗涩，不知皆空，顺境流转，由触造业，所以触性即空，空性即触，应了触空不二双融。

（原文）　有念意之明镜者，无念界内净。

〔原注〕　意恒分别计度不休而无实性。于真智体虽现众相，自性本空。

（原文）　无念界之明镜者，无生法身界内净。

〔原注〕　前之有念，归于无念，无念即是真空，是故无念犹如虚空。无念起者，如空中起云雾虹霓，体性是一，用即差别。

（原文）　无生法身明镜者，超意果之界内净。

〔原注〕　无念之理，法尔无灭。今未尝生故，名无生。然此无生是根无生、道无生、果无生等也。

此超意之无生空者，是果法身；不离彼者，即是报身；起种种者，即是化身。此三不异而超意者，是自性身。

大手印修习人九法

（原文） 无迁变之信心。

〔原注〕 信有多种，束之为三：（1）爱信；（2）澄信；（3）诚信。爱信者，欲脱三界轮回，故而求佛果也。澄信者，于三宝处起澄净信，得师要门，尊敬修习也。诚信者，心无迁变，决信因果，勤加精进，修善无厌也。

（原文） 正坚甲之精进。

〔原注〕 非谓世界邪道精进，即行法行之道进也。不随迷境，须坚固故，谓之坚甲精进也。

（原文） 无伦比之妙师。

〔原注〕 若无上师，必无解脱，切须依仗了解三乘无比之师。然无比师具闻法性，闻已能思，思已能修，具大悲心，智慧超群而无执着。若不然者，即是迷师。是以未了心间恒依妙师。

（原文） 无厌足之要门。

〔原注〕 或师唯解一种要门，或有广晓多要门者，未了心间参历诸师，应听要门。盖与何师宿有机缘而不定故。

（原文） 无方分之悲心。

〔原注〕　虽解要门，若无悲心，则无利益。悲心有三，如虎豹犬狼，但具保子之悲，不预悲心之数也。有情悲者，眼所见处皆起悲心也。缘法悲者，若见有情，随顺邪法，起怜慈心，法性本净，即是涅槃也。无缘悲者，见有情时，起无方分之悲心也。

〔原文〕　离边际之见解。

〔原注〕　若离有、无、俱是、俱非之四边，则名离边际之见解也。若不离边，则落断常二边之中。

〔原文〕　修光明之禅定。

〔原注〕　若离其边，名光明定。光谓法性之光明，即觉受法体之明。

〔原文〕　行无增减之行。

〔原注〕　勿执一边，而行其行，勿故起意我行此行不行此行，应随其缘任运行，行实无所行之行也。

〔原文〕　法尔所成之果。

〔原注〕　一切有情，本具佛性，相好光明，自然天成，而无迁变，非新造作，是以法尔之果，原自具矣。

大手印顿入真智一决要门

（原文） 意不思念诸法者，即是法身之禅定。

〔原注〕 于一切法不作取舍。如或作意，即非禅定。有无双照，离沉掉故。

（原文） 若了明空不二理，即是法身之禅定。

〔原注〕 不二无分别，不相舍离故。

（原文） 若了诸法之理趣，即是法身之禅定。

〔原注〕 外所有法，意所变现，自性即空，其心亦空。

（原文） 若能了达自本心，即是法身之禅定。

〔原注〕 了达本心，离于思念，不随外境，自性离于有无妄念。

（原文） 若不随于幻化境，是大手印之禅定。

〔原注〕 于一切相、五欲幻境而不随故。离于作意。

（原文） 若不缘于体性者，即是大智之禅定。

〔原注〕 有体无体、苦之与乐，都不作意。法尔本具广大真智，若善知识而不指示，不能了达，大智如日，无有增减，自性圆满。

（原文） 于自本心不修整，即是俱生真智定。

〔原注〕　法身元成，离于修整，本不动故。若不修整，心与境俱生，乐与心俱生，空与心俱生，觉受与心俱生。凡有心处有乐，心与乐俱生也。

（原文）　真如之理无修治，自心不整应纵放，离此别无有禅定，此外更无超胜者。

大手印九种光明要门

（原文）　如来真心，遍于有情。

〔原注〕　人处极显，与时相配，则有七种或九种光明。

（原文）　一切有情，本具光明，而不了解；藉托九时，方了光明：

一、婴孩时光明：

〔原注〕　始从受胎，直至降诞，诸脉道中，菩提充满，具有六通，能发光明，了达一切；既饮母乳，诸脉血满，即成无明，光明隐灭。

（原文）　二、调习时光明：

〔原注〕　宿因薰修，堪成正觉，而未证获。今时上师，略示全悟，一刹那顷，光明显发，是故得名：调习光明。

（原文）　三、风入中脉时光明：

〔原注〕　气入中脉，中脉得开，光明发生，谓之中脉光明。

（原文）　四、受主按：主即灌顶时光明：

〔原注〕　受四主时，于身、语、意，降神通智，光明显发。于身、语等，虽发光明，而非周备，于意降时，光明备足，斯名受主时光明：

（原文）　五、喜乐刹那光明：

〔原注〕　受第三主时依行手印，四喜之中，即俱生喜、俱生智上所发光明，谓之刹那喜乐光明也。然此光明于执着、解脱二道之中，此乃修执着道行人引至光明道中，而能证果。

（原文）　六、眠寝时光明：

〔原注〕　欲眠寝时，预修禅观，然方就寝，前刹那中六境念止，后刹那中梦寐未起，斯二中间杳杳冥冥，光明显发，斯则名为眠寝光明。

（原文）　七、临终时光明：

〔原注〕　六趣有情临命终时，外相念止息，内相明全显，于此之时，应当识认。然此二种人处光明不显：下则造五无间之人，上则无作之人，即于此世现不欲证大手印故。

（原文）　八、大醉时光明：

〔原注〕　君子醉时，不随诸境而不作意，于内心中光明全发，切须识知。

〔原文〕　九、闷绝时光明：

〔原注〕　中器杖时闷绝，大漏血时闷绝，或因余事闷绝，然于此时，光明显发，与法性光明须得圆融。

〔原文〕　斯等非是得道，正因依师要门，应须了知。

大手印十二种失道要门

于大手印有十二种失道：

1．见解失道者有三

（1）欣求明满，则失其道；（2）疑怖轮回则失其道；（3）于一切法平等之理，若起二解，则失其道。

2．定之失道有三

（1）味着湛定，则失其道；（2）谈说鉴慧，则失其道；（3）憎恶妄念，则失其道。

3．行之失道有三

（1）了悟之人，行未悟行，则失其道；（2）未了悟人，行了悟行，则失其道；（3）若行取舍二种之相，则失其道。

4．果之失道有三

（1）不了轮回即是圆寂，则失其道；（2）不了五毒烦恼即是五智，则失其道；（3）若不了解自心即佛，则失其道也。

大手印见行考验问答

编者按：本篇选自陈健民上师著《大手印教授抉微》一书，乃陈上师所拟上师对弟子修持大手印四瑜伽是否真正得法身见和得见明体的考查问答，此中多论述修持的觉受、现量、境界和证验，辨明真伪，颇有学习和参考价值。

一、考查得法身见否？

弟子每以胜解为觉受，以觉受为证量，皆非也。故当弟子请问时，为消除其误会、慢心、冒滥、狂妄等病，趋入正见、实悟、证量故，上师有查考之必要。

（一）

设弟子请问曰："我见一切法，无有自性，本来为清净大手印，对此毫无疑虑。"

师当答之曰："汝如何见法，即觉其自性本来为大手印耶？"弟子若无得法身见之相，则不能以任何

得法身见之相相对，必支吾其词，或狂妄其言，而云："我不须肉眼见，我不见有任何相，《金刚经》曰：'凡所有相，皆是虚妄'。"师当教之曰："虽曰一切法相皆属虚妄，然此虚妄之相非全然无一物也，汝堕顽空，尚未见透显教中观之理，何能云得大手印见耶？"

（二）

设弟子曰："当我悟一切法皆大手印时，我见无云晴空之相！"师必追问之曰："汝所见无云晴空，正如秋天仰首上视，所见虚空相，抑别有不同于此者，或别有觉受同时现起耶？"

设弟子答曰："我所见无云晴空，实是秋天之天空，炳然现于面前上方虚空中，别无异相相伴。"

师必教之曰："此由汝平日希求缘想一无云晴空，如是心灵中有此一落谢之影，正如日有所思，夜有所梦者然，非真现量境界，亦非大手印之无云晴空。大印晴空不于一方、二方现之，必全体如球形显现。显现之时，必离能所，必气息停灭，必与无念同时。"

设弟子异日又骄妄自说："我今果然如师开示，见上下四方一切皆如一球形天体无云晴空。"

师必追问之曰："当时汝自己在何处耶？"设弟

子对曰："我在此球体天空之中央，正如《大乘要道密集》中大印教授所云：'虚空中央我安居'。"

师必教之曰："汝尚有我在，未见大手印也。大印教授所云：'虚空中央我安居'，是专一觉受相，非得大手印见相。得大手印见相，亦不必以见无云晴空为决定相。无云晴空属大印果相，务必在与法身或大印有关或能表之相现时，自心有一特殊决定句现起，能总持大印之理，能去非印之疑，能作永远不变之中心思想，就此一点而成为得大印见。既不在相，更不在必见无云晴空。然当其得见之时，必有异象同时现起，始知此见非寻常思考之物，而属步入现量之正见"。

（三）

设弟子曰："我见一切法，如梦如幻，无有自性，从此永无疑虑。"师必追问曰："汝如梦如幻之甚深见，由心生起耶？"弟子答曰："诚由心生起。"师再追问曰："如何生起耶？"弟子答曰："我常作如是思惟，故能由心相续生起"。师必教之曰："此属思慧中物，不足以为得见之相或量也。当知得见虽非果位证量，然非思慧，而实修慧之开端；不仅在第六意识上思惟，亦且有离第六意识，忽然悟入之相，其时必有定力以支持之，非寻常思路可比。"

（四）

设弟子问师曰："依我见地，一切妄念本来即是法身，并不妨害我之大印定。"

师必追问曰："妄念本来是法身，此就妄念显大印定而言，非谓一晌妄念到底，即是法身。法身如是妄念，众生何不得证法身耶？今且问汝，汝何故知妄念不妨害汝之大印耶？"设弟子对曰："当彼起时，吾不以为苦；及其灭时，吾不以为乐；是以知其不妨害大印也。"师即教之曰："汝固未尝得大印专一湛定，故未能发现妄念之妨害定功。妄念在体性上，本来是法身，妄念在缘起上，必与空性或明体同时，方可称妄念显定。不经过明体摄妄念于其中一番专一功夫，绝不能生起妄念显定之觉受。"设弟子对曰："我观念头起处本无一物，彼妄随即消失，此岂非妄念显定耶？"上师必教之曰："此属显教观心法门，根本不能为大印正行。妄念显定，当由妄念自乘大印湛定余势而自然显出，不待消失而有明体同时俱生，非由内心观察妄念无有自性，而云妄念消失即是显定也。汝之妄念显定在消失中，实是灭后之空，尚不足称中观之空性，更谈不上大印见行也。"

（五）

设弟子曰："依我见地，五毒自性，本具大印法身，不假对治与修行四瑜伽，自然证得三身五智。"

师必追问之曰："汝之见地，诚然高尚，汝是否能做到即见即修即行即果耶？"弟子矫妄而对曰："有何不能？"师必追问之曰："当汝贪烦恼起时，汝见贪自性空否？"设弟子对曰："见"。师再追问之曰："所见贪自性空究竟如何？"设弟子对曰："残冬无暖意，古泉永不波。"师必教之曰："此非灭后空而何耶？汝非真能即见即修即行即果之大圆满行者，必依此见地，而参以四瑜伽正行，方易证得，不可堕于狂妄，虚度一生。见不怕高，行不怕低，密勒祖师曰：'低处修时高处到'。譬如旅行，其目的地见于地图，不妨预先一眼看定，然或乘飞机，或坐汽车，虽到达时间迟早有异，然非一见地图，即是到达也。见者所以利于行也，见而不行，虽高何为？不可以胜解为觉受，以觉受为证量也。"

（六）

设弟子自呈曰："我已得大印见，永无疑虑。"

师必追问曰："汝所得大印见，有何决定句、总持句？"设弟子或对曰："我之决定句为：一切法从

本以来无有垢净”，或对曰：“心境能所，本来无二”等等各种决定句。师必追问之曰：“当汝得此决定句时，有何异相同时现起否？”设弟子自解曰：“平常心本来如是，何用异相耶”？师必教之曰：“此属胜解而已。无论剑相、塔相、虚空相、杵相、月轮相、日轮相，必有一相能表法身或大智者，同时现起，方可谓得法身见也。当其现时，心地清明，定功湛然，到此决定句，非属思惟所摄矣。”设弟子曰：“我见如是光明显现，深夜禅房，如同白昼。”师必教之曰：“此种光明，界内禅定行人皆有之，不足为大印光明也。”设弟子又曰：“我见某相与法身有关”云云，师必追问：“此相在决定句先现，抑或后现？”弟子对曰：“此相在决定句后现。”师必教之曰：“此属第六意识所缘尘境，非与决定句同时，不足为据也”。

二、考查得见明体否？

（一）

设弟子曰：“我于定时，正欲昏沉，忽见一切环境如雾布满，不见有其他境，此即大印明体否？”

师必教之曰：“此相既在欲昏沉时，即为半睡眠

状态时所现光境。昼间习止，不宜杂以昏沉，此尚非普通界内禅定之心一境性，更谈不上大印明体也。”

（二）

设弟子曰：“我昨夜睡眠甫定，见眉间有光点出现，此属大印明体否？”

师必教之曰：“此种眉间光相，外道亦多有之。汝尚不能令此光相脱离眉际，远处现起，何能得见明体？”

（三）

设弟子曰：“我昨晚入定于黑暗中，见满禅房内皆光明如昼，此属大印明体否”？

师必教之曰：“满室光明如昼，外道亦多有之。此由定力开发若干内脉而发现者，与俱生智所摄之明体无关。当知所谓明者，不仅解作光明，亦当解作与无明相对之明觉、明智也。旁脉略开皆可见光，外道亦能开旁脉见光明，必也以大印定力开发中脉，然后可见法身光明明体者。初得见法身光明之外轮廓，由此渐次厚严而完成法身光明也。”

（四）

设弟子曰："我见一切处光洒洒、圆灼灼、赤裸裸，无有实执，此为大手印明体否？"

师必诘之曰："汝见此相时，自心觉有此相否？"弟子答曰："自心明明觉有此相，正对目前。"师必教之曰："此虽明相之觉受，而非现量所摄之明体。盖明矣而未体也。汝有能觉此相之心及所觉正对之明相，故不能离能所。既不能离能所，则不能成其为明体也。"

（五）

设弟子曰："我在下座始能回忆此相，当其现时，心中并未特起观察，自然心内身外皆如此光洒洒也。"

师必追问之曰："当其现时，气息如何？"设弟子对曰："当其现时，气息微细。"师必教之曰："此仍为明相之觉受，而非真正现量明体。盖气息微细，尚有出入相，既有出有入，则外内不成一体也。"

（六）

设弟子对曰："我见此光灼灼时，气息停灭，不觉出入，如何？"师必追问曰："其时觉有轻安风息

充满全身否?”设弟子答曰:“有”。师必教之曰:“此仍为止份较强之明相,非明体也。”

（七）

设弟子曰:“我见此光洒洒时,内息亦停灭,不觉此身轻安相或充满相,何如?”

师必追问之曰:“然则亦觉此身体重或减轻否?”设弟子曰:“此身根本无一物”。师必再追问曰:“然则汝在何处?”设弟子答曰:“其时根本不觉有我,与昔年修空无我加行之空洞觉受,亦同时现起”。师必再追问曰:“汝所见光灼灼相、内外气停灭相、无我离能所相,同时现起耶?抑或明相现在其前、其后耶?”设弟子对曰:“同时俱生。”如此,师必许之曰:“如是!如是!”

拙火瑜伽八次第

编者按：这是迄今所见最详明、通俗的拙火定法本，选自台湾出版的格桑·嘉措格西上师著、崔忠镇译英文版《大乐光明》一书。格桑上师是一位有成就的禅师和学者，此书内容以空乐大手印为主题，乃格桑上师在英国文殊学会所讲授，他曾参考了许多有关的标准法本、注疏和密续，将许多高超上师的教理作了融合。本篇修法次第分明，循序以进，内容全面、具体、通俗，诚为不可多见具有特色的拙火定传承法本。

如果你想成就拙火，就要按部就班做好八次第。修完了拙火你就能经验到四喜并修“九行证三身”。藉着修拙火、四喜、九行证三身，你可以走完大手印之道、圆证圆满次第所有的修法。你不可以得少为足，只修成拙火就了事；你应该以拙火为基础，进而修习四喜、九行证三身。拙火八次第如下：

一、清除业劫气和将身体观空

（一）清除业劫气

这要用“九节佛风”。左手拇指抵住左手无名指底部，左手其他四指包住拇指而成拳形，将此拳置于右侧肋骨，于是你的左臂很轻松地置于胃前，手臂稍微向上翻转，使拳背贴住腋窝之下，与肘部同高。

你的右手同样成拳（如左手），但伸出食指，用指背压住左鼻孔使它不通，缓缓地用右鼻孔深深吸气一次。当你缓缓吸气时，观想所有佛、菩萨放白光加持，白光从右鼻孔进入，并融入心轮中央的“不坏风心”，将气尽量吸满忍住，愈久愈好。

呼气时，将你的右食指改压右鼻孔，此时用指面而非指背。分三次依序均匀地将气自左鼻孔呼出。呼出时观想所有业劫气（尤其是左半部身体），都变成墨黑色烟气而清除出体外。

食指仍压住右鼻孔，再慢慢、柔和、深深地吸气一次，观想白光从左鼻孔流入，带来佛、菩萨的加持，融入心中的不坏明点。将气尽量吸满忍住，直到不舒服为止，然后将食指改压左鼻孔，将所有业

劫气分三次依序均匀从右鼻孔呼出，观想所有业劫气，尤其是身体右半部的业劫气都因此而清除。

现在已经作完九节佛风的六步，接下来恢复打坐姿式，右手掌放在左掌上，拇指头相抵。

在作完最后的右鼻孔呼气后，用两个鼻孔同时柔和、深深地吸气一次，观想同前，然后分三次将气自两鼻孔呼出，再专心观想所有气、脉、明点都非常柔和舒畅。九节佛风的次数可依需要反复地作，甚至全座都修九节佛风。但请你务必尽量专心，唯有如此，修行才能得力，这是很重要的。

（二）将身体观空

这个修法是为了除遣气、脉、明点的问题、障碍。如果这三者运作不当，就会使你生病。此外，初学圆满次第的人往往太用功或运作太多能量而使气、脉、明点不平衡。如果你好好把身体观空，使你的气、脉、明点调柔，就绝不会发生上述的毛病。

在下文将讨论如何藉着修拙火而使气入中脉：柔和或猛烈。猛烈的方法是用身体的力量使气强力而快速地进入中脉，虽然有效但危险，会使气不平衡、身心不适。然而做好身体观空，就会得到保障。在修圆满次第时，防止因修气而生“气分”之病，是很重要的；如果你因此生病，世医、药物是无能为

力的。

柔和的方法需要较多时间，但过程较匀和，它使气轻柔地进入中脉而不带来因气、脉、明点不平衡而产生的身心障碍。如果你能成功地修习柔和的方法，就不必将身体观空，因为这样就不会有气、脉病变之危险。

宗喀巴认为柔和的方法比猛烈的方法好。他指出不仅是因为免除上述的障碍，同时也是使行者经验光明更好的方法。当你修四喜时，柔和方法便能自然而平顺地循序以进。此外，在《喜金刚本续》及诸家注释中提到：即使你持宝瓶气修拙火，也要出自平静的态度修习。

最后，猛烈方法还有另一缺点必须说明：如果你用更强的意愿修行，真的会使气更快集中，但身体跃动振摆，会防碍你清晰地察觉气入中脉时的八种征兆。如果你不能清楚知觉前七种征兆，最后的第八种征兆——光明，就不可能认取。由于如上所述的种种原因，宁可采取柔和的方法。

如何观空呢？你的身体有皮、肉、骨、血等等，但观时要将体内三十六物化成光，慢慢地空透，只剩一层透明如膜的皮肤。当这种观想稳固时，你要观想皮肤变清净、透明，如虹无实质，不可触摸，而不是如虹七彩。如果你在修法的任何步骤上发生气

分疾病，就必须观空直到毛病痊愈，不管要花你多少天、多少礼拜。观空结束前，要重新把你的身体再观成本尊身。

以上非常简短说明拙火定第一步骤。更详细的教授包括许多拳法，你可以在宗喀巴之《那洛六法广论》中找到完整的解说。前面说过，如果你是修柔和的方法就可以不把身体观空，但是如果你要修，也是可以的。

二、观 出 脉

在本步骤中，中脉的观想是淡蓝色，四相俱足，即：(1) 直，像芭蕉的树干；(2) 内部红润如鲜血一样；(3) 纯净，如烛焰一样透明；(4) 像莲花瓣一般非常柔软有弹性。但观想中脉的末端，只观到密轮而不观到宝珠头（龟头），如此观想有益于密宗修行。

左右二脉缠绕、束缚、压迫中脉，在各脉轮处形成脉结，你在观想时却要观脉结松开，打开各脉结不通的部分。中脉真的就像一根竹杆，它由膜来分节，这些脉结如膜一般紧缠着中脉。圆满次第是观中脉中空、正直，上端下看、下端上看，都直视无碍；中脉大小可随意观想，但原则上愈细愈好，初

步可观成吸管粗，如果观不出来，可观成手臂粗，再逐步观细，最后可以观成吸管粗细时，就专注于此作观；如果你愈来愈专心，就观成更细。这套过程可分成好几天完成。如果你有心把拙火修成，应该一天好几座花上许多星期、许多月份精进修持。

观完中脉后接着观左、右二脉，同样也要清晰地观想，右红左白（三脉的内里都是红色。上述颜色都是指脉的表面，在拙火修习中，中脉表面是淡蓝色）。三脉下起脐轮上至顶轮，向前弯曲；中脉开口于眉心；左、右二脉则继续下行到鼻孔。在脐部，左右二脉和中脉交接而形成一三接点。在脐轮的两辐脉结的中心有一液胞（位于中脉中央），这是拙火引燃之处。切记！切记！如果你观错了地方，拙火就修错了。

三脉观想明显、坚固后，再观各脉轮的脉瓣。首先观想你在心轮中心的不坏明点。心轮中心被六辐脉结压迫（每一支脉缠三次），不坏明点在中脉中间，心轮脉结的中央。心轮的脉瓣是交缠于中脉的左、右二脉所发出，现在要观成和中脉直接连系。观想你自己正在不坏明点内，点亮一盏灯照亮心轮的八瓣的通道，仔细检视每一瓣，直到你能说：现在我已将心轮八瓣观想清楚。

同样地，观想你在不坏明点内，上行到喉轮。现

在你在中脉的液胞内，被两辐的脉结围绕，逐一仔细检视十六片脉瓣的通道，直到你能告诉自己：我已将喉轮的十六瓣观想清楚。

再上行到顶轮，如前观想。从在二辐脉结中心的液胞内仔细检视三十二脉瓣的通道，直到你能说：我已清楚观想顶轮三十二瓣。

最后下行到脐轮，从在两辐脉结的液胞内，仔细观六十四脉瓣，直到你满意并如此说：我已将脐轮六十四瓣观想清楚。

在整套过程中，各轮观法如前所述，不同的是脉瓣直接连在中脉上，而不是由左、右二脉发出。如果你观想技巧不纯熟，可以省略各脉结，如果你熟练则观各脉结。省去所有脉结是初修的好下手处；如果你纯熟了，就加上脐轮的两辐脉结；更纯熟了，就再加上其他三轮的脉结。

当观全身脉的系统时，先观中脉清楚，再专注于左、右二脉及二脉如何在脐部和中脉相接，然后再将心相续地摆在四轮中、中脉中间的四个液胞上，观想各轮的脉瓣。如果你要藉着拙火将气导入中脉，你必须用心将在脐轮液胞中心的要点穿透。完全正确地穿透目标是再重要不过了。仔细观想各轮后，再穿透脐轮之液胞，这件工作必须至少花上许多天！

朗锋喇嘛写道：没有比用菩提心穿透中脉更有

力的方法。因为藉着观中脉你可以控制气，使它入、住、融于中脉，这是得到光明大乐的基础，藉着修行光明可使你圆满福智两种资粮。已证俱生大乐及光明空性的高级行者不需要花费大力气在礼拜或其他心性锻炼上，只要专注修空乐就能达到圆满成佛的必要积集，一如密续所揭示。这些大修行人只要祈请传承根本、传承诸上师加持和修行如上法门即可。

三、使脉道通畅的观法

修习本步骤的原因主要有二：第一、除去气、脉、明点之障碍，使这三者清净调柔，让你不致于得有关气、脉的病痛。如果这三者柔和，身体也会柔和，因为固定的脉道和流动的气遍行全身。行者的身体条件必须调柔、舒畅，此事甚重要，因为这有助于心理的明朗，明朗的心使修行更有力、有利。第二、这种观法能大大地增益后续次第中观想脉轮的清晰度。

如何使脉道通畅呢？首先把你的心放在心轮中央的不坏明点上，这个豌豆大小的明点颜色是白色微红，放五色光，白、红、蓝、绿、黄，但光的范围不大。你专注观想于此明点，专心思维这是你的

心和上师的心永不分离的要素，将此心轮中央发光的明点观成是自己。身为明点的行者，将作一次各轮的旅行。

现在慢慢沿中脉上溯到喉轮，准确地停留在喉轮中的液胞中央，仔细观十六瓣的每一瓣，观想你有如打开一盏很亮的灯，放五色光，照亮喉轮的每一瓣。感觉这些光已将脉瓣所有可能的毛病如萎缩、结团、阻塞等等皆已矫正，所有的脉瓣僵直的变柔软、脆涩变柔滑，观想在脉瓣中流动的要素——诸气、白明点、血——变得非常清晰、有力及有利。直到你觉得一切都已矫正了，再将光明收摄回原来放光的明点。现在观想你已完成访问喉轮之行的目的，然后决定去拜访顶轮。

现在缓缓沿中脉上行，准确地停留在顶轮的液胞中央，好好地检视顶轮的每一瓣，然后放五色光到三十二瓣，矫正所有的缺点。当你觉得已完成此项工作再将光收回，心里想：我已完成访问顶轮之行的目的。

现在观想你将要去眉间轮。从顶轮向下看到中脉向下弯曲到眉间轮。就在中脉的入口——正好在两眉之间，观想一个有如许多本尊的“第三眼”的开口，然后慢慢地下到这个开口，停在这里。这个发光的明点一半在开口内，一半露在外面。好好观

看身体内外，凝视周围每个方向，然后放五色光，当光照耀身内时，矫正眉轮各脉的缺点；当光照射身外时，清净了外界的不净，除遣一切有情的痛苦与引起痛苦的粗、细（显、隐）诸因。当你觉得这些目的已经完成，就将明点完全收入中脉，使它不再突出于开口，停留一会再去心轮。

现在决定回到原出发点心轮，慢慢上到顶轮、穿透液胞，然后慢慢沿中脉下降，通过喉轮的液胞，最后留在心轮的液胞中央。心里想：我已回到主要的住所。现在你仔细检查心轮八瓣，明点放五色光照亮之，清净一切缺失，作完后再将光收摄，心里想你要去脐轮。

慢慢沿中脉下到脐轮，停在液胞中，仔细观看脐轮六十四瓣的每一瓣，然后明点放光清净气、脉、明点之缺失，观想这三者都已经变得非常柔软、柔顺、平滑、舒畅。在将五色光收回之后，仍停在液胞中一些时候，记住这是修行拙火的主要部位。

尽量停于脐轮之液胞，愈久愈好，然后不坏明点回到心轮。心想：我已回到主要部位，决定清净遍行全身的七万二千脉所有染污，矫正所有缺点。放五色光通过心轮八瓣，观想光从八瓣开始扩展到二十四坛城之二十四脉、从二十四脉发出的七十二脉，直到七万二千脉都已被光通过。五色光修好了所有

破损、阻塞、萎缩、纠结，使原先僵硬、易碎变为柔软、平滑；气及明点也变清净、柔顺了，最后再将光收回于代表你自己的不坏明点。

本步骤相当繁复，你必须决定在哪一程序上花多少时间。当然也可能一整座都只是在观想一个脉轮清楚。在此情况下，下一座你只需练习其他未做的观想；最后你终于做完所有观想时，就再回到心轮。虽然每一个轮都要观想清楚，但最重要的是熟悉、了解脉轮。因此，你应该花大部分的时间在脐轮上，但同时也要对其他各轮有完全了解及实修的经验。

简而言之，使脉道通畅的训练，有点像逛博物馆。首先决定要去哪里，然后走到底楼——本法中代表心轮，从那里直接爬上第一层，当你仔细观赏完所有陈列品后，走上第二层，在一段长而仔细的观赏过程后，再回到原出发点，看完这里后，拾阶走下地下室，看完后，再走上原出发点，打道回府。在这样仔细观赏后你应该能记得每一层楼的每一样陈列品。

把脉观想清楚是非常重要的，因为在修圆满次第的拙火瑜伽时，必须准确地、熟练地穿透脐轮中心，这好比用斧头劈木头。如果你做对了，就可以毫不费力地砍开，不然就成了吃力不讨好。另一个

相似的例子就是庖丁解牛，将刀刃用在关节中，可以游刃有余，牛无痛苦，迅速宰杀，刀不缺损；如其不然，牛嚎血流，人劳而不忍卒睹。同样地，圆满次第行者若想要使气入中脉，就须要熟练地穿透中心。由于技巧熟练，行者就能轻而易举地达到非凡成就。

为了要熟悉这些脉、贯穿中心点的方法以及矫正金刚身的要素所有缺点，你必须十分专心于清净脉道，这一步骤要花上好多天或直到你观想清楚为止。

四、观出种子字

本法有详、简二种。详法不仅包括位在脐、心、喉、顶四轮液胞内的种子字，也包括位在四轮一百二十脉瓣的内在入口的种子字。但这里不拟介绍，因为它太繁也没必要。你只要做好简法就能完全地、成功地修成拙火，简法只描述四个液胞的四个种子字。

首先观在顶轮液胞内有一个圆形、扁平放白光的月轮，大小如豌豆剖成二半之圆形剖面，月轮上有ཧཾ（杭）字，大小如芥子，白色倒立，代表位于顶轮的白明点。

在喉轮液胞内观想有另一个月轮，上有ཨོཾ

（嗡）字，如芥子大，红色直立，代表位于喉轮的红明点，它就是火。

心轮液胞内另有一个月轮，上有ཧཱུྃ（吽）字，蓝色倒立，代表不坏明点，它是最细微的明点，在死亡之前不会融化。

最后在脐轮液胞内观想另一个月轮，大小如芥子，上有红色ཨ（短阿，可观成ı）字，直立，代表位于脐轮的血之净分，这是修拙火时主要的观想目标。因为身体所有的热量都从它发出，所以短阿字可观成猛烈火焰。

之所以要观想种子字在中脉的液胞内、四轮的中心，是因为两个特殊的理由。第一个理由和四喜有关，将在稍后讨论。当气入、住、融于中脉时，就会经验到四喜。四喜的觉受愈久、愈强烈愈好，这就有赖于种子字的观想。

做完下列修习而产生位在顶轮的白明点融化下降，沿中脉到喉、心、脐，最后到达宝珠头。只要白明点一旦融化下降，就会不中断地向下流。如果白明点流过某一轮而没有被阻止、保留，那么与该轮相应的喜受就会一闪而过或不坚固，藉着专注于各轮的种子字，你可以阻止明点下流而得到较长、较强烈的四喜觉受。

第一是初喜，当顶轮白明点融化时在顶轮内生

起。所以你要观顶轮ཧཾ（杭）字一段长时间，当白明点沿中脉下降到喉轮时，初喜觉受圆满。

第二是胜喜，在喉轮内生起。当白明点到达心轮时觉受圆满。

第三是超喜。当白明点沿中脉下降到达脐轮时觉受圆满。

最后是俱生喜，在脐轮生起。当白明点从脐轮降到宝珠头时觉受圆满。

为了要使四喜的觉受能够维持坚固，你必须能有力地控制白明点降流，并使它住停自在。前面说过，藉着观四轮种子字可以达到上述目的。以上就是为什么要在脉轮内观种子字的第一个理由；第二个理由就是帮助行者找到拙火瑜伽的真正观想目标。

ཧཾ（杭）字是观在顶轮液胞内，虽然它的外表是个字，但你应该把它看成真的是顶轮的白明点，当闭关修行拙火瑜伽的第四次第时，你应该先着手观顶轮的ཧཾ（杭）字。观ཧཾ（杭）字清楚，一会儿后，将注意力移到喉轮的红ཨོཾ（嗡）字。一会儿后再移到观心轮的ཧཱུྃ（吽）字，最后将注意力放在脐轮的（短阿）字，将短阿字观得非常清楚，感觉该字就是有力、猛烈的热力。脐轮短阿字的观想要花比他处更多时间。

观完短阿字后，将注意力转回心轮吽字，再上观喉轮红嗡字，最后回到顶轮白杭字，再下观到喉、心，最后停在脐轮。如是你已经做完上到下、再下到上，最后再一次上到下地观想。

当你专注观脐轮中央的短阿字时，要观脐轮的六十四瓣及左、右二脉交绕（形成二辐脉结于六十四瓣的中心）在脉结中心、中脉内的是脐轮液胞：其中有小月轮，上有短阿字直立，阿字非常清净、无限光亮、炽热、红色，这是拙火观想的目标。如果观不清楚，拙火就无法成就。所以切记上师所说有关观想短阿字的位置大小、颜色、特质等等。

要正确观想目标，必须专注及明朗。正确观想后，将你的心也完全地融入短阿字，专注于此而不忘失，这样就达到“息心”的第一步。如果你继续修行，就能经验到“九次第定”，因此拙火是很特殊的法门。只观拙火就会有下列四种重要的果：息心、引气入中脉、引燃并使拙火炽盛、大手印的证悟。

现在所修的拙火，其主要作用是在使气入中脉，但只有专心致志方克有成。所以修行时不可将你自己的心和所观的拙火妄生分别或视为二者，必须将心完全地融入短阿字，泯除能观之我和所观的短阿字。当你能做到这点时，你就能引生拙火、使拙火炽盛，藉此而控制气，使之入、住、融于中脉。用

这个作基础，你就能生起大手印的证悟。

五、引燃拙火

拙火瑜伽第五次第是专注于脐轮液胞的短阿字——拙火，并配合宝瓶气（或称瓶式呼吸）。

宝瓶气之第一步是将下半身一部分之气上提到脐轮的短阿字下。这要靠你的想象力，感觉你在收缩下半身的肌肉，藉此引气慢慢上提，使得控制排尿、排便的肌肉——下二门稍微收缩，但不致将二门完全关闭。第二步是从两鼻孔柔和、缓慢、深深地吸气、观想上半身所有的气沿左右二脉下降，当它们到达脐轮之后，就进入中脉，在阿字上集中。宝瓶气的第三步，是收缩骨盆底部的肌肉，关闭下二门，将下半身全部的气完全上提，这些气就和已集中在短阿字下的气会合，现在不出声地咽下一些口水。这样使上下二气轻轻地合在一起。

现在观短阿字完全被上下二气包围，就如同珠宝在盒中（这种观境的大小有如豌豆剖成二半之剖面，中空，包围一个更小的芥子）。观想清楚后，专注于此小地方及它所包围的字；不令鼻孔有出入息及注意不要让气从口中出入。如果你能如此专注就无须关闭下二门，继续专注但不呼吸，直到忍不住

为止；然后在你呼气之前，先观气的上下半球融入短阿字，结果短阿字更热了。

当你感到不舒服，再也忍不住气时，可从鼻孔慢慢柔和地呼气，但不可从口呼气，此时仍要专注脐轮中央的种子字，放松然后继续瓶气。一座连做七次、二十一次或更多，只要你时间充裕。如果可能，在某次出气将尽及下次吸气将入的二次瓶气间隙，不要喘息垫档。如果上述要求对你太困难了，就不妨做一些中间的呼吸(虽然有不同的瓶气修法，但不与本法冲突，只是本法为最适合现在的修习方法)。

修行时不可散心于须臾，常观阿字如烈火。你应常常修瓶气，愈多愈好，以便你完全熟悉它。

在修法时，你的注意力要正确地专注于中脉内，中脉内的液胞是位于脐轮中央，而这个位置就是观想短阿字的所在及各气汇合之处。本步骤有四点注意要项：(1) 常常检查观想位置是否正确；(2) 毫不困难地找到短阿字；(3) 持续专注观想短阿字；(4) 将你的心和短阿字完全合一。以这四者为基础，你不仅可以修成拙火，也能使气入、住、融于中脉。

修瓶气的理由有二：第一，阻止左、右二脉内的气，藉此平静你妄动的心。前面说过，当气停止流动于左、右二脉内的时候，气一定是流入中脉。

关于第一目的，必须提到的是，只观短阿字不修瓶气就把气引入中脉是可能的。此法是最和平的一种，如果你能依此而修，此法是很殊胜的。此法不会招致因扰动气而生气分之病，也比其他方法更容易得到光明，但修瓶气，会使你气集中得更快。

前面提到有柔和、猛烈二种瓶气。前述慢慢提肌肉、闭下二门是柔和瓶气；猛烈瓶气是手脚肌肉都收缩，使下半身气更迅速上提。据说如果行者修柔和瓶气不成，他就应该改修猛烈瓶气一会，然后再改修柔和瓶气。

不同的死亡方法和不同的集气方法有相似之处。只观阿字像自然死亡，在这种情况下，气慢慢依序融入中脉，使行者得以仔细辨别、专注于光明；猛烈瓶气就像暴毙，气很快融入中脉，因为气快速移动，所以认取光明就比较困难。最好的办法就是光用瓶气使心集中于脐轮内的短阿字上，一旦熟悉后，再用更柔和的方法——只靠专注。

修瓶气的第二目的是和位于中脉内、正好在脐轮下的下除气有关。使上、下半身之气在短阿字内混合，你就能使下除气上行，这样拙火就生起、炽盛。

凡夫在性交时，下除气也因两性生殖器官连接而上行，然而这种移动不是发生在中脉内；这时只

会使凡俗的拙火，引燃、炽盛一下子。因为这种引燃、炽盛使下半身的明点融化、向下流，产生了极短时间的乐，然后射精，女人方面则保留于子宫。

修瓶气及观拙火能使下除气上溯在中脉内。因为这种上行移动使拙火生起，燃烧炽盛，融化明点，这些都是在中脉内进行，不修密宗无法作到。虽然男女交合也会有凡俗拙火生起、炽盛，但不能使明点在中脉内融化，以及使明点自中脉上端的顶轮沿中脉向下流。凡夫交合不能使气入中脉，也无法使拙火在中脉内引燃、炽盛，所以凡夫交合对修习圆满次第绝无助益。

正如性交能引燃凡俗拙火，同样地，一些禅定方法也能在体内点火、发热。但是这种热只能使身体暖和，无法使人明心见性。如果你的目的在暖和身子，那么不如裹条电毯或打开取暖炉。

正确的拙火是在中脉内生起。在中脉外点火，只会减损可在中脉内产生的热。结果点不融，也不在中脉内流动。这种禅修不会带来任何圆满次第之证量。如果大手印修不成，就不能证取光明。另一方面，如果拙火在中脉中生起、炽盛，你就能使气入、住、融于中脉。这样就没有东西能妨碍你生起俱生大乐——拙火之目的。

现在你应该努力用瓶气引燃拙火，观想上下二

气的融化，使下除气上行鼓扇短阿字（前面下气沿中脉上行形成包围短阿字之球的下半部只是观想，现在位于脐轮下的下除气真的上吹短阿字）。一如煤炭因鼓风而炽盛，阿字也因下除气吹袭而烧得更旺了。观想其热可烧化任何东西，热度不断升高直到快要突然猛烧起来。短阿字的那打的微小尖细的上端开始有火焰，然后火焰消失；气不断吹，火焰不断闪耀、消散，这叫第五步——引燃拙火。不断修习直到拙火真的生起。

在宗喀巴的传承中，每一步都要有次第地、完全地修持，不可躐（liè）等，如此结果自然可成。相反地，如果你修拙火太急，会产生身体发热，但却妨碍了真正的拙火产生。慢而稳，是最好的态度，不要急躁，慢而稳就会成功。过去许多大成就者花4—6年完成拙火，事实上，你可以用一生时间来修拙火。诚如朗锋喇嘛说："拙火像一条神牛，它有取之不竭的牛乳！"

六、拙火炽盛

第六次第和第五次第相似，它也连同瓶气来修习。首先观目标：中脉的液胞内脐轮中央的月轮上有短阿字，记住短阿非常红，如火，大小如芥子，放

光。

在找到目标后把你的心融入它，如果做不到，就把短阿当你的身体，你的心在里面。或者短阿像衣服，你的心被它包住，如此泯除能观所观。

现在修瓶气，专心观阿字。当修瓶气时，气融入短阿字，使下除气上行，短阿的热力增强；在第五次第时，你观短阿尖细的上端冒出火焰、消散，重复此景象。现在短阿尖细的上端已稳定地炽烧，不消散了，就像炭在火中，已经点着了，自动地炽烧。短阿尖端的火焰逐渐增长，直到如缝衣针长。其尖细状亦同，火焰发端虽小但其力难当。观想火焰非常笔直，就在中脉中央。

接着观如针的火焰的热力沿中脉上升，就如烛焰之热力上腾一般。热力使心轮吽字、喉轮嗡字、顶轮杭字发热欲融。

此刻你主要是专心在脐轮之短阿字，但分一些心在其他各轮之种子字，并感觉到它们将要融化。以上整套观想要边持瓶气边观种子字，在忍不住要呼气以前，缓缓、平均地从二鼻孔呼气。重复修习直到你精进为止。前面说过先从修瓶气着手，当你能专注时，就以专心观想来修。

当中脉内之拙火炽盛，伴随红、白明点融化，你会得到俱生大乐。当红、白明点在中脉内流动，就

不会有从性器官漏点之虞了。

当你修拙火时，要重视第一步，要第一步有觉受后再做第二步、第三、四……直到八步都精通。当你熟练八次第时，你可以在一座内依序练习八次第。由于每天可以用在修行的时间十分有限，所以每一步都要花上足够时间，如量精通实为不易。为了使你熟悉修法过程，可以先在短时间内作完八次第，当然这么一来不可能有深的觉受，但是这些方便是为了使你熟悉流程。当你有空，在关房时，你会知道该做些什么。

七、滴燃作用
（拙火上炎与明点下滴）

这是第七次第的进阶，它也是连同瓶气来修。观想短阿及如针之火焰，再使火焰逐渐变长上升，其热难当。火焰沿中脉中央上升，当火焰到心轮中央时，火焰顺时钟方向绕倒立的吽字一周，使吽字快融化了，火焰逐渐继续上升到喉轮中央，右绕一次使正立的嗡字也快融化了。火焰继续上升到顶轮中央，触及杭字底部。顶轮有白明点——它是倒杭字，当火焰烧到杭字，白明点从种子字下向下滴，就像奶油被火舌一灼而融化下滴。此时观火退入短阿的

火焰针。注意！在这个过程中不要观种子字下的月轮。

由杭字融化的白明点，有如一条好而长、细如蛛丝的线，就像在蜜罐上打个小孔，把蜜倒出一般，蜜糖如一条长线一般向下滴。下滴之白明点融入喉轮嗡字，使你觉得非常安乐；然后再从嗡字下滴到心轮融入吽字，产生的乐比喉轮更甚；最后明点到达脐轮，融入短阿字的火焰，就像火上加油一样，拙火更旺了。当种子字的热力增加时，你的安乐也增加。如果能力可及，就在一次瓶气中作完全部流程。如果对你而言太难了，就先作瓶气，然后在正常呼吸时，观想如针之火焰变长，继续这个次第其他应作的观想。

八、滴燃特盛

本次第和第七次第一样也是连同瓶气来修。如针的火焰上溯中脉，有点像红热的电线，它右绕吽字、嗡字然后上到顶轮中央，但火焰一到杭字，就和第七次第有所不同了。不观白明点融化；火焰右绕杭字，使它快融化，然后继续上升，再向下弯走向中脉开口的眉心。

火焰到眉轮时，从开口向外放光照亮法界。欲

界、色界、无色界三界有情都被拙火所吞没；宇宙像一个容器，众生就像其中的宝贝，拙火之光清净这器世间与有情，并使它们化成光、混然合一，变成无分别地收入一小团蓝光中。这小团蓝光如灯泡大，就观在你面前。

现在你观三世（现在、过去、将来）十方诸佛都化成空行、勇父——修密宗而成正觉的有情，在光团以外，已观出空行、勇父遍满虚空，都是双身交抱姿势而坐。现在观想光团放出蓝光照到每一对双身佛上，光并且进入各父佛的左鼻孔，蓝光再融入父佛心轮之不坏明点，使他们进入无染的俱生大乐的觉受。

当每一对都得到大乐时，双身佛都化入光，父佛化入白明点，母佛化入红明点，二种明点混融。只看见每一对变成一点白色带红的明点，它就是大乐。各各明点又融合为一，进入你的眉心。这颗殊胜的明点进入中脉，走到顶轮中之杭字、融入其中，杭字就和所有空行、勇父合而为一。杭字得到十方三世诸佛大智、大力的加持。切记！在观想时尽量专注。

然后改观脐轮有如针大之猛烈火焰由短阿字生起。再一次观拙火上升，充满中脉，到达顶轮杭字（在这时候观吽字及嗡字会使你分心，所以只观火焰

沿中脉直上杭字)。火焰使杭字融化,白明点从杭字向下流,沿中脉降到喉轮嗡字。当明点触到嗡字时,嗡字转变直到成为一切觉悟有情之综合体;之后,明点降到心轮吽字时,触及吽字、改变亦同上;明点继续下降到脐轮短阿字,改变亦同前。你要非常专心观短阿是大乐,是十方三世诸佛之综合。

由于诸佛加持,使拙火大量增旺。心专注一会儿后,观火力贯注到脐轮六十四瓣,再贯注到全身七万二千脉。这样一来消除业障,清净所有气、明点,同样也使身、口、意三业清净。全身的气、脉、明点就是这样被诸佛大智、大力所加持。

如果要用拙火取暖,就观贯注在七万二千脉内的光非常热。如果你缺乏技巧的话,这么一观就会把中脉的热力抽到身体其他部分了。这样做并不好,实在有碍拙火成就,甚至有危险,因为这样使你的拙火修法不纯正,结果当然大劣。在第二次第中提到,拙火的目的在加持所有的脉、气、明点,清净业劫气,除遣不良的粗细妄想,甚至最微细的"因待"、"能所",它们能妨碍证觉。这些都有赖拙火之光。

修拙火要按部就班。一开始就身体大量发热,可能是你不专心观短阿的结果。刚开始拙火是在脐轮液胞里、中脉内,而不是在这个臭皮囊中。

西藏色古寺有一位大成就者桑结措嘉。他圆寂于冬季，当地大雪遍地，他入灭时，仍定于光明中一个月。由于他的成就殊胜，寺周围所有的雪都融化了。

若你成功地清净了脉、气、明点，你的心自然非常清净纯洁。这会开发一些有限（有漏）的神通，如天眼、预知未来。修到这个层次的人预言奇准，但这些仅是拙火的副产品，还算不上是纯粹（大）神通。阿底峡尊者在《菩提道灯论》中说：要得到清净的神通，行者要先得到“息心”的完全体悟。

当气、脉、明点已经清净了，气也入中脉了，所有的对待思想将无法立足而消失无踪。所有因对待而起的妄想自动消逝，心自然廓然清净。第八次第是殊胜的，因为它召请勇父、空行之加持。本次第包括三种利益：（1）它赋予空行、勇父之加持；（2）清净气、脉、明点，破除妄想颠倒；（3）使拙火生起、炽盛，明点因而融化，沿中脉流动，生起俱生大乐。

以上拙火修习说明完毕。这种特殊的拙火修习，名为“忿怒母之四轮”。在《喜金刚本续》、《山坡达本续》及《小律仪密续》中都有说明。大部分早期密宗行者都修拙火而成正觉。它是无上、无价之宝藏！

冈波巴大师依密勒祖师修拙火除障记

编者按：本文选自陈健民上师著作《曲肱斋塔釁集》所载。从本文可知，修持中所见种种幻象观景，多与人体的脉、气、明点变化有密切关系。只要行者按照成就上师的指导，艰苦卓绝坚持修行而不执着和怖畏，必能去除障碍，得到圆满成就。从本篇又可见，密勒日巴祖师授法时之一代明师风貌。

冈波巴梦天人告曰："密勒祖师已成佛，汝何不往师事之?"既往，依师修拙火，七日即不着衣而眠，眠而醒，觉甚冷，以白师。师云："不必理。"冈波巴如前再修，七日又可不衣；且见五方五佛，以白师。师云："此为能持五大气故，相好亦非，不好亦非，当如前修。"如是复修三月。黎明，冈见所住房屋转动，晕厥作呕，以白师。师云："此为左右二脉初入中脉相，相好亦非，不好亦非，当如前修。"冈复见大悲观音甚多，相叠顶上，各有月轮，以白师。

师云："此为明点甚多住顶轮相，相好亦非，不好亦非，当如前修。"冈复于黎明见黑暗地狱杀人相，以白师。师云："上半为提气入中脉相；下半杀人相者，汝之修带太紧故。相好亦非，不好亦非，应如前修。"冈复见六层天人，互饮其上层所降甘露；其母在天，亦不得饮，以白师。师云："左右二脉明点已降，中脉则未开口，此后当行拳法。相好亦非，不好亦非。"冈修拳法一月，身惊抖，口长叹，以白师。师云："心轮已到多数明点，当再多行拳法。相好亦非，不好亦非。当励力修，好者将至。"冈再修一月，见红色喜金刚，以为此即师所谓好者将至者，以白师。师云："否。相好亦非，不好亦非。此为红菩提到心轮相，宜再努力。"冈复见胜乐金刚抱亥母，然皆白骨无肉，以白师。师云："此为白菩提到达脐轮之相。相好亦非，不好亦非，宜励力修。"冈又修十四日。日落时，身忽等同虚空，六道众生皆处其身中，一半饮月乳，一半饮日乳，口发鸣鸣声，直至明日拂晓始散，以白师。师云："此为明点已入全身脉中之相，大手印与拙火得双运矣！当再努力。"冈自见由上午起有轻烟相，渐次浓厚，直至下午，目不能见，匍匐而行，以白师。师曰："坐此再修，气向下压。"如是大烟相灭，嘱再励力修。冈于日落时，见全身是骨，无有皮肉，骨上脉纠缠，以白师。师云："修

气大励力故。相好亦非，不好亦非，宜再努力。”冈于是夜三时中，上半夜念诵，中夜启请，下半夜修拙火，未尝眠，证量圆满。师告曰：“此后汝可归矣，幸勿告人。”

金刚乘与大手印

编者按：本文对金刚乘与大手印的理论和修法作了简要的论述，较为精辟，故从台湾出版的噶玛听列上师著《西藏十六位噶玛巴的历史》一书中择出，刊载于此，供学者参考。

金刚乘或密续乘是佛道中最高修行法。在其他乘中，行者依教奉行，可望于未来世中开悟，然而在金刚乘中却采果为因。由于大乘教法的广大心量生出金刚乘的宇宙观——交织佛能的显现，所以在密乘中，自己的身、口、意被转成佛的身、口、意。金刚乘的重点观念是三昧耶，是瑜伽士对修习金刚乘观行所做绝对清净的誓愿。

在金刚乘中，佛道直接显现于三根本中，就是上师、本尊和空行及护法，也可以说是金刚乘三宝。上师是"加持"根本，因为是他揭示了我们自心中的佛性。本尊是"成就"根本，为利益不同资质和倾向的众生，佛道以多种不同外型的本尊示现，因此瑜伽士可做一种或多种本尊的心灵修行。本尊是

适合自己根性的觉悟转化者。空行和护法合而为事业根本，空行代表觉悟的女性能量，可以引导瑜伽士使他回复于平衡状态。护法有男女二相，他们的作用相似，都是护卫瑜伽士修行，并且守护瑜伽士由佛法各种传承处聚集的加持力。

在我们的传承中，斋华噶玛巴是主要上师，他与金刚持无二。主要的本尊是金刚亥母，是一切诸佛之母。主要的护法是金刚黑袍马哈噶拉和马哈噶里自生女王。

因为密乘的修行是要将身、口、意三业转成佛的法、报、化三身，所以密续中包括这三方面的修法。身业的修行包括大礼拜、供养、行禅、瑜伽姿势等。语业的修行包括念咒和仪轨。意业的修行包括观想生起本尊及其环境，因而主客的二元观便清净了。此外还有无相的禅修，就是大手印。

在新密续系统中，将密续分为四个次第，噶举、格鲁、萨迦各宗皆属之；而在旧教宁玛中分之为六个次第。四个次第是作密、修密、瑜伽密和无上瑜伽密。为适应各人不同的能力，分别由这四个次第中给予适当的密续、注释和成就法，以供行者修习。

作密是金刚乘的初步，着重于佛能外在令人敬畏的清净庄严。本尊和瑜伽行者之间的关系有如主仆，又极重视仪式和清洁，譬如观音菩萨即是作密

之本尊。

第二个次第是修密。在此瑜伽行者观察佛能不只是外在的，亦是内在的。本尊和行者间的关系有如朋友，对于仪式较不重视，譬如毘卢遮那佛就是修密的本尊。

瑜伽密是作密和修密的极致。在此瑜伽行者与佛能同体，所以行者观想自身与本尊无二，仪式只略略强调，譬如莎法味循环即属瑜伽密。

最高的次第是无上瑜伽。它与下三次第根本上不同之点，是在强调佛能的无能超越和遍一切处之本性。无上瑜伽分为生起次第和圆满次第两个部分。在生起次第中，瑜伽士使自身成为本尊庄严之外表，并使自己的环境成为本尊的宫殿。圆满次第则完成了整个转化过程。它又包含两个层面：一个是有相的；一个是无相的。前者是修习气、脉、明点瑜伽；后者是修习自然觉性的“俱生明空”。

在噶举传承中，主要的无上瑜伽本尊是金刚亥母和五本尊，就是上乐金刚、大威德金刚、喜金刚、大幻化金刚和密集金刚。而金刚亥母则同时是这五本尊的母亲和明妃。

大手印是金刚乘的顶点，同时亦如一根线一般贯穿整个噶举修行之道。根本上大手印避免公式化的教诲，然而我们还是可以由三方面来探讨它，这

就是：见、修和行。但这三项也只是就外表的分别而言的，因为事实上它们皆源于一体的大手印觉悟。

一、见

心的真性是原始光明和空性的结合，不生亦不灭。然而由于一念无明，自然的纯净被遮蔽，于是轮回的现象及其五种染污和五蕴等等便产生了。但是潜藏于是轮回和涅槃中的真性，却是自心本然清净的线索，这个真性叫佛性。萨罗哈大师在他的著作《人民都哈》（歌集之名）中说："心是一切事物的种子，未来的世界和涅槃都由它生起。"

在这个广大开阔的见解中，一切生起的现象本身自然解脱，因为任何生起的现象皆戳有"俱生"之印。外相上，主客的二重性已被不生不灭的觉性所调和。心之法性乃是中道，超过了"是"与"否"二边。如谛洛巴大师说："大手印心安住于无处"。一切现象在心中生起消失，它自然就是空的。

二、修

大手印心是自心无为，无造作的体验，当如云般的遮障散开时，不生不灭的法身便显现了。噶玛

巴朗俊多杰（第三代大宝法王）曾说：

“清净之基乃俱生明空，
能清净者是大印瑜伽，
所清净的是染污不净，
愿能彻悟无垢法身果。”

除非一个人的天赋特殊，欲达到这样究竟的觉悟，通常要经过一般和特殊两种大手印的训练。

在开始大手印的修行前，瑜伽士必先由上师处接受适当的灌顶、教本传授和指示。特殊来说，行者须接受第四灌顶即觉性灌顶，在此师生之间心心相印，于是心之本性被明显地指出。

修习一般和特殊大手印的预备前行是修四加行，就是（1）皈依和发菩提心并配合大礼拜；（2）金刚萨埵观想及念诵；（3）献曼达；（4）上师瑜伽。行者修习每一种加行圆满十万次后，就可以正修了。

上师瑜伽在噶玛噶举传承中，以第八世大宝法王密觉多杰和第二世大宝法王噶玛巴希最特殊，用来得到噶玛巴传承特别的加持。

大手印一般的修行法，即是无相禅修。在达到第一阶次的定境时，行者的心可以轻松地专注于一处。当这种定境达到后，上师可以直指弟子自心的本性。内观生起时，在那儿觉性被揭开成为无二的“明空”。念头本身就是法身之体，这是大手印的究

竟觉悟。

特殊大手印修行法则包括各种生起次第的禅修，如金刚亥母、上乐金刚和随后的圆满次第瑜伽如那洛六法，就是拙火、幻身、梦、光明、迁识、中阴等。这些修行的成就导引行者生起不二的“空乐”，从那儿大手印觉悟便自然生起了。

三、行

大手印的特质是轻松无为。因为是由完全“空”、“悲”的“见”和“修”所得的果，它超越了任何特定的教条。所以有时大手印瑜伽士的行为外表上显得有些疯狂。这种行径被名为“疯行者”的行为。萨罗哈大师说：“如果我像一只猪，吐垂于世间的污秽，请告诉我有何错？躺在无染心地上！”

[General Information]
书名=藏密大手印探奥
作者=邱陵
页数=272
SS号=10058564